

無料体験
受付中
(1人1回)



ラララフィット
LaLaLaFit

足腰元気トレーニング教室



運動が苦手な方も
簡単に始められます!



膝・腰・歩行・バランスの
テーマに分けて実施!



脳と体両方をしっかりと鍛えて年齢に負けない健康づくりを目指す

LaLaLa Fitとは?

「LaLaLa Fit」は自分の体重を使って筋肉や関節など体を動かすことに関係する部分全てを鍛える運動プログラム。
ミズノの機能性ツールを使うことでバランス感覚を鍛え、普段使っていない筋肉の活性化をめざします。
しっかりと運動をされたい方におススメです。
トレーナーのフォローのもと、3つの要素を個人のレベルに応じて行うため、自分のペースで脳と体を鍛えることができます。



ミズノ
オリジナルツール

自重による
筋力トレーニング

デュアルタスク
トレーニング

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたします。
教室中に写真撮影を行う場合がございます。ご了承ください。

♪ 受講生募集中! ♪

- 場所 ■ 電光石火みよしパーク
文化活動室
- 日時 ■ 金曜日 10:00~11:00
- 受講料 ■ 月謝: 3,200円
1回: 900円
- 対象 ■ 概ね60歳以上の方
- 定員 ■ 10名程度
- 持ち物 ■ 動きやすい服装・タオル
室内用シューズ・飲み物



電光石火みよしパーク

TEL: 0824-66-3366

〒728-0016 広島県三次市四拾貫町神田谷
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7102>

●営業時間 9:00~21:00

●休館日 毎週水曜日
(水曜日が祝日の場合は翌日)
年末年始 (12/29~1/3)

ラララフィット健康プログラムの特徴



事前の話し合い
事後の振り返り



運動機能向上に
特化したプログラム



自重による
筋力トレーニング



ミスノ
オリジナルツール



個別性に対応
できるスタッフ

ラララフィットで使用するオリジナルツール

Yura Yura Cushion

ゆらゆらクッション

座ったままで体幹トレーニング。



PuShutto Cushion

プシュットクッション

骨盤まわりの筋肉をほくして鍛えます。



1回の
運動の
流れ



レッスン前体調チェック



ストレッチ



個別プログラム実施

途中
休憩



クールダウン



レッスン後体調チェック

2024年度 ラララフィット-足腰元気トレーニング- 10月～3月スケジュール

◎お休みの際は事前にご連絡下さい。◎都合により、日程を変更する場合がございます。

開催月	曜日	開催日			
10月	金	4日	11日	18日	25日
11月	金	1日	8日	15日	22日
12月	金	6日	13日	20日	27日
1月	土	10日	17日	24日	31日
2月	日	7日	14日	21日	28日
3月	月	7日	14日	21日	28日

<受付について>

- ・体験希望の方は、お電話にて事前予約をお願い致します。
- ・料金のお支払いは、毎月の初回時に3,200円(税込)、1回参加の方は参加日ごとに900円(税込)をカルチャーセンター事務所にお支払い下さい。

<その他注意事項など>

- ・参加費の返金は致しかねますので予めご了承ください。
- ・体調には十分ご留意下さい。体調が優れない場合は無理をしないようお願い致します。