

無料体験
実施中



ラララフィット
LaLaLaFit



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。



※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が、当グループ主催イベントの案内等を送付する必要がありますので、あらかじめご了承ください。

♪ 受講生募集中! ♪

場 所 ■ 青少年スポーツホール

日 時 ■ 火曜日 13:30~14:30
木曜日 10:30~11:30

受 講 料 ■ 3,560円 (月4回)

※税込・傷害保険料含む

対 象 ■ 60歳以上の方

定 員 ■ 各10名

持 ち 物 ■ 動きやすい服装・飲み物



青少年スポーツホール

TEL : 0721-29-3778

〒584-0074 富田林市久野喜台2-2
<http://www.mizuno.jp/>

●営業時間 9:00~21:00
●休館日 年末年始