

新規
会員募集中

＼できる!楽しむ!つづく!/
ミズノ 60歳から
健康運動プログラム



LaLaLaFitの特長



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



ミズノ
オリジナルツール



個別性に対応
できるスタッフ

バランス

筋力

脳力

機能性
ツール

自重筋力
トレーニング

脳力
トレーニング

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。

『膝』『腰』『バランス』『歩行』に分けて
各プログラムを**3カ月**ずつ**実施**しています。

【教室の流れ】

スタート

ステップ1

ステップ2

ステップ3

ステップ4



事前の話し合い

ストレッチ

エクササイズ

クールダウン

事後評価

LaLaLaFit (ラララフィット)

曜日:木曜日 10:30~11:30

場所:2階多目的室

入会金:2,000円

参加費:4,300円(月4回)

【お問い合わせ】
TEL:072-894-1187
交野市立総合体育施設
(いきいきランド交野)

