



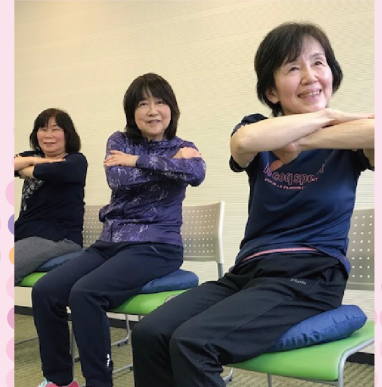
ラララフィット
LaLaLaFit



5年・10年・・・先も
笑顔で運動が
できるように♪



普段使っていない
筋肉の活性化を目指します



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



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

場所 1F多目的室

日時 木曜日 10:30~11:30

受講料 5280円(税込)/月4回
入会金2000円(税込)

対象 60歳以上の方

定員 10名

持ち物 動きやすい服装
室内用シューズ・飲み物

交野市立総合体育施設

TEL : 072-894-1181

〒576-0065 交野市市向井田2-5-1



【営業時間】 平日/土曜 9:30~21:00
日曜/祝日 9:30~17:00

【休館日】 火曜日・年末年始