

無料体験
実施中



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♪



少人数制で
3密を回避♪



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。
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 ■ 岸和田市総合体育館
多目的室

日 時 ■ 木曜日 9:30~10:30

受 講 料 ■ 4,080円/月4回
※事務手数料1,100円 (入会時のみ)

対 象 ■ 60歳以上の方

定 員 ■ 各教室10名

持 ち 物 ■ 動きやすい服装
室内用シューズ・飲み物



岸和田市総合体育館

【指定管理者】岸和田市公園緑化協会・ミズノグループ

TEL: 072-441-9200
〒596-0044 大阪府岸和田市西之内町45-1

●営業時間 平日・土 9:00~22:00
日・祝 9:00~17:00

●休館日 月1回不定休・年末年始