



ラララフィット LaLaLaFit



無料体験実施中

・体験は事前予約が必要です。
お電話、HPよりご予約ください。
定員が満員の場合はキャンセル待ち
でお待ちいただく場合がございます。
ご了承ください。
体験に必要な持ち物は裏面に記載
しております。
皆様のご参加お待ちしております。



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。



※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場合がありますので、あしからず ご了承ください。

日常生活を不自由なく過ごすために、
膝・歩行・腰・バランスの4つに分け
トレーニングを行います。(詳細は裏面)

場所 ■ 原池公園体育館 大アリーナ
日時 ■ 水曜日 13:30~14:30
*日程は裏面へ
受講料 ■ ¥5,360

対象 ■ 60歳以上の方
定員 ■ 15名
持ち物 ■ 動きやすい服装・飲み物・
室内用シューズ・タオル

堺市原池公園体育館



TEL : 072-278-1004

599-8267 堺市中区八田寺町320
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7311>

●営業時間 8:45~21:00

●休館日 毎月第4火曜日
(祝日の場合は第3火曜日)
10月第1土曜日・日曜日
年末年始 (12/29~1/4)