



ラララフィット
LaLaLaFit



無料体験実施中



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

※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つに分けて
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 ■ 4,840円 (月4回/税込)

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)