MIZUNO SPORTS SCHOOL

無料体験実施中

できる！楽しむ！つづく！

LaLaLa Circuit

ララサーキット

「できる」 MIZUNO QUALITY 「楽しむ」 「つづく」



講師：石倉　麻衣

なかなか1人で運動する勇気が出ない方…是非一緒に楽しく運動しましょう(^o^)／
お気軽にご参加下さい。

IZUMO_ARENA
インスタグラム

ホームページ

運動で脳と体をバランスよく鍛え、日常生活をイキイキしたものへ

LaLaLa Circuitとは？

「LaLaLa Circuit」は油圧マシンを使った筋力トレーニングと有酸素運動であるリズム体操を交互に行います。
デュアルタスク運動で体も脳も活性化。
しっかりと運動をされたい方におススメの運動プログラムです。



リズム体操 ＋ 油圧マシンによる筋力トレーニング ＋ デュアルタスクトレーニング

♫ 受講生募集中！♫

場所	出雲だんだんとまとアリーナ 多目的室B
日時	火曜日　13:10～13:50
受講料	1回/¥1,200 月謝/¥4,000 ※月回数により金額変動します
対象	一般
定員	8名
持ち物	動きやすい服装・飲み物 室内用シューズ

※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必要がありますので、あしからず　ご了承ください。

出雲だんだんとまとアリーナ
（出雲市総合体育館）
TEL：0853-21-0001
〒693-0073　出雲市西林木町207-1
https://shisetsu.mizuno.jp/m-7328

●営業時間　9:00～22:00

●休館日　奇数月第3水曜日
（祝日の場合は翌日）
年末年始12月30日～1月2日