

2025年度

ラララサーキット・ライト

気軽な気持ちで楽しく運動しませんか？

体験も大歓迎！

無料体験会

＼ ラララサーキット・ライトって何？ ／

自分の体重をつか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同時に行います。

2つの動作を同時に行う事で脳の活性化も目指します。
運動を楽しく気軽に行いたい方向けの「ミズノ高齢者健康運動プログラム」です。

日程：隔週木曜日

（開催日は裏のカレンダーをご確認ください）

時間：10時～11時

場所：IIMURO GLASS

綾瀬市民スポーツセンター 会議室

定員：15名

参加費：700円/1回

対象：大人（16才以上）

【持ち物】飲み物・室内履き

タオル・動きやすい服装

★スタンプカード対象教室（1回参加ごとにスタンプ1個）

10個集めたらMIZUNOオリジナルトレーニングチューブをプレゼント！※数に限りあり

体験レッスンのお申し込みは「電話」または「ホームページ」から



IIMURO GLASS

綾瀬市民スポーツセンター

〒252-1108 神奈川県綾瀬市深谷上3-6-1

☎ 0467-76-9292

●営業時間 9:00～21:00

●休館日 毎月第3火曜日及び
年末年始（12/28～1/4）

●主催：ミズノグループ



2025年度 ララサーキット・ライト スケジュール

無料体験日
 開催日
 休館日

4月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

5月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

6月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

7月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

8月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

9月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

10月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

11月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

12月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

1月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

3月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

◇ 注意事項

- ・お申し込みは電話またはホームページにて受け付けております。
- ・参加費は開催日当日に1階受付にてお支払ください。(現金のみ)
- ・参加費の返金は、原則としていたしません。
- ・プログラム時に撮影した写真は、広告宣伝としてホームページ等に使用させていただく場合がございます。
- ・プログラム実施中での事故につきましては応急処置をいたしますがその後の責任は負いかねますのでご了承ください。
- ・施設の都合により、中止もしくは内容を変更させていただく場合がございます。