

ミズノ高齢者
健康運動プログラム

2026年度

Lalala Circuit Lite

ラララサーキット・ライト

筋力

持久力

脳力

自重筋力
トレーニング

リズム
運動

脳力
トレーニング

✓ プログラムの内容

自分の体重を使った**筋力トレーニング**と
リズム体操(有酸素運動)を同時に行います。
2つの動作を同時に行うことで**脳の活性化**も
目指します。主にイスに座り体を動かすため
気軽な気持ちで楽しく運動できます！

日程：隔週木曜日

(開催日は裏面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：800円/1回

対象：大人(16才以上)

【持ち物】飲み物・室内履き

タオル・運動のできる服装



お電話・web(HP)
からお申込ください！

★web申込限定！先着5名様まで30%off！

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



2026年度 ラララサーキット・ライト スケジュール

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（現金のみ）またはweb決済にてお支払ください。
（web決済はマイページ登録し、マイページより申込の方に限りです。）
- ・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。
- ・参加費の返金は原則いたしません。
- ・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。