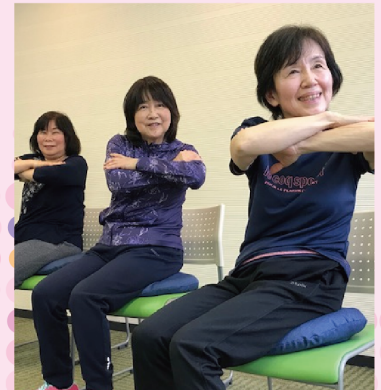




ラララフィット
LaLaLaFit



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必要がありますので、あしからずご了承ください。

♪ 受講生募集中! ♪

- 場 所** ■ 富津市総合社会体育館
- 日 時** ■ 火曜日 10:00~11:00
- 受 講 料** ■ 4,500円 (全10回)
※税込・傷害保険料含む
- 対 象** ■ 概ね60歳以上の方
- 定 員** ■ 10名
- 持 ち 物** ■ 室内シューズ・動きやすい服装・飲み物



富津市総合社会体育館
TEL : 0439-87-3001
〒293-0011
千葉県富津市新富80-4

- 営業時間 9:00~21:00
- 休館日 毎月月曜日
(月が祝日の場合は翌火曜日)
年末年始

2022年度 ラララフィット 第2クール

開講日
休館日

2022 **4** April

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

2022 **5** May

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				

2022 **6** June

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	

2022 **7** July

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						

2022 **8** August

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			

2022 **9** September

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	

2022 **10** October

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					

2022 **11** November

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			

2022 **12** December

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

2023 **1** January

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				

2023 **2** February

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			

2023 **3** March

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	

受付方法について

- ・ 体育館事務所窓口、またはお電話にて事前にお申込みください。
※定員に空きがありましたら、当日受付でもご参加いただけます。(先着順)

参加費について

- ・ 教室初日に体育館事務所にてお支払いいただきます。

その他注意事項など

- ・ 体調については十分にご留意ください。体調の優れない場合は無理をしないでください。
- ・ 受講料の返金は原則として致しかねますので、予めご了承ください。
- ・ イベント等により日程が変更になる場合がございますが、その際は事前にご連絡いたしますので、ご了承ください。
- ・ スクール時に撮影した写真は、広告宣伝として使用する場合がございます。ご不都合のある方はスタッフまで、事前にスタッフまでお声かけください。