MIZUNO SPORTS SCHOOL

できる！楽しむ！つづく！

LaLaLa Circuit Lite

ラララサーキット・ライト

「できる」 「楽しむ」 「つづく」 MIZUNO QUALITY

気軽な気持ちで運動、楽しく前向きな日々を送りたいあなたへ

LaLaLa Circuit Liteとは？

「LaLaLa Circuit Lite」は自分の体重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プログラムです。

持久力 リズム体操 ＋ 筋力 自重による筋力トレーニング ＋ 脳力 デュアルタスクトレーニング

♫ 受講生募集中！♫

場　所	富津市総合社会体育館 メインアリーナ
日　時	火曜日　10：00～11：00 (日程は裏面をご参照ください)
受講料	4,500円（1クール／10回） 500円（1回）
対　象	概ね60歳以上の方
定　員	15名（先着順）
持ち物	室内シューズ・動きやすい服装 飲み物・タオル

※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。

MIZUNO

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

https://shisetsu.mizuno.jp/m-7576

●営業時間　9:00～21:00

●休館日　毎週月曜日(祝月の場合は翌火曜日) 年末年始(12月28日～1月4日)

指定管理者：富津市施設利用振興公社・ミズノ共同体

ラララサーキットライト健康プログラムの特徴

- 事前の話し合い 事後の振り返り
- リズム体操
- 自重による 筋力トレーニング
- ミズノ オリジナルツール
- デュアルタスク トレーニング

2023年度 ラララサーキットライト第4クールカレンダー

…開講日
…休館日

2024 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			

2024 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	29		

2024 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

・事前にお電話または体育館窓口にてお願いいたします。

参加費について

・各クールの初回時に、受付にてお支払いいただきます。
・単発でのご参加の場合は500円／1回となります。

その他注意事項等について

・体調には十分ご留意ください。体調が優れない場合は無理をしないようお願いいたします。
・受講料のご返金は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となる場合がございますので予めご了承ください。
・スクール時に撮影した写真は広告等に使用させていただく場合がございます。
ご不都合のある方は事前にスタッフまでお申し付けください。