



60才から始める健康プログラム

ラララフィット

**LaLaLaFit****9月度  
スクール  
募集中!**

## 内容

運動不足解消、健康増進におすすめの  
ミズノオリジナルプログラム!  
椅子を使って楽しく筋力トレーニング、  
ストレッチ、有酸素運動を行います。

**指導者  
亀屋 圭史**

- ・ミズノスポーツサービス株式会社
- ・健康運動指導士

## スクール要項

- 日程：※裏面参照。
- 場所：富津市総合社会体育館 サブアリーナ
- 時間：10:00~11:00
- 定員：10名(先着順)
- 対象：60歳以上の方
- 料金：500円 / 1回(税込み、保険料込み)  
8/3(火)より下記連絡先にて、受付開始。

## La La La とは...

**楽々 ライズ(向上)するための  
ライフサポート**  
という意味が込められています。  
一緒に楽しく身体を動かしましょう!

## その他注意事項等

- ・持ち物：動きやすい服装、室内履き、タオル、飲み物をご持参ください。
- ・感染症予防対策として、事前に体調の確認とマスク着用での来館にご協力をお願いいたします。
- ・スクール前後の手指消毒にご協力をお願いいたします。
- ・お申込み時にいただいた個人情報は、当グループで厳重管理し、今後のイベント案内等を送付する場合がございます。

**富津市総合社会体育館**

TEL: 0439-87-3001

千葉県富津市新富80-4

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

- 営業時間 平日 / 9:00~21:00
- 休館日 毎週月曜日 / 年末年始  
※月曜祝日の際は翌火曜日

富津市施設利用振興公社・ミズノ共同体

## 2021年度スケジュール

休館日
  無料体験
  開講日

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

  

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

  

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

- ・5月～7月 スクール(全10回) 4,500円 / (税込み、保険料込み)
- ・9月～11月スクール(全10回) 500円 / 1回 (税込み、保険料込み)
- ・1月～3月 スクール(全10回) 4,500円 / (税込み、保険料込み)

### <体験参加について>

無料体験会の日は先着順で無料参加いただけます。

### <お支払いについて>

- ・スクール当日に体育館事務所にてお支払いいただきます。

### <その他注意事項について>

- ・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ませんので、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。
- その際は事前に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、事前にスタッフまでお声掛けください。