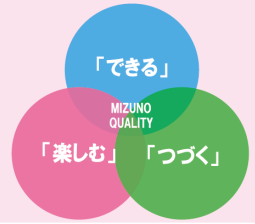




ラララフィット
LaLaLaFit



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、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 サブアリーナ

日時 ■ 木曜日 10:00~11:00 (日程は裏面へ)

受講料 ■ 4,500円 (1クール/10回) 500円 (単発)

対象 ■ 概ね60歳以上の方

定員 ■ 15名

持ち物 ■ 動きやすい服装・飲み物 室内用シューズ・タオル



富津市総合社会体育館

TEL : 0439-87-3001

〒293-0011 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 (祝日の場合は翌火曜日) 年末年始