

第  
**4**  
クール



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。



ミズノ  
オリジナルツール

自重による  
筋力トレーニング

デュアルタスク  
トレーニング



※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

## ラララフィッ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



運動機能向上に  
特化したプログラム



自重による  
筋力トレーニング



ミズノ  
オリジナルツール



個別性に対応  
できるスタッフ

### 2024年度ラララフィット第4クールカレンダー

…第4クール  
休館日

2025	1	January	2025	2	February	2025	3	March					
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			①	2	3	4							1
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
12	⑬	14	15	16	17	18	9	10	⑪	12	13	14	15
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
26	27	28	29	30	31		⑳	㉑	㉒	㉓	㉔	㉕	㉖
							㉗	㉘	㉙	㉚	㉛	㉜	㉝
							30	31					

### 申込方法について

- ・事前にお電話または受付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。

### 無料体験について

### その他・注意事項等について

- ・体調には十分にご留意ください。  
体調がすぐれない際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になる場合がございます。
- ・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。