

頭と身体健康体操

La La La サーキット・ライト 月



「ミズノ高齢者健康運動プログラム」とは
「できる」「楽しむ」「つづく」の3つのコンセプトのもとに
ミズノが独自に開発した高齢者健康運動プログラムです。

LaLaLaサーキットライトとは？

イスに座った状態で、筋力トレーニングと認知機能に良い
とされる有酸素運動を交互に行うサーキットプログラムです。

どんな効果があるの？

脳に対する良好な影響・運動機能の向上
呼吸循環器系能力向上・体脂肪減少・ADL向上・健康度向上



場所・日時

場 所 ■ ANCアリーナ 会議室

日 時 ■ 木曜日 10:00～11:00

参加費 ■ 1回 500円（税込）※受付にて500円をお支払ください

対 象 ■ 概ね60歳以上の方

● 動きやすい服装・タオル・飲み物を持参ください。

● 定員 15名

● ご予約は受付またはお電話にて承ります。

● お申し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！

初回無料体験
実施中！

音楽に合わせて楽しく
体を動かしませんか♪

講師 徳原



ANCアリーナ

TEL: 0263-73-1600

〒399-8204 安曇野市豊科高家4500-1
<http://www.mizuno.jp/>

● 営業時間 8:30～21:30
● 休館日 年末年始 (12/30～1/3)



HP



Instagram