

60歳からの簡単運動プログラム！ ～LaLaLa Fit～



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** 水海道総合体育館/副競技場
石下総合体育館/メインアリーナ
- 日時** 2023年4月～2024年3月 10:30～11:30
毎週火曜日：水海道 毎週金曜日：石下
- 受講料** 6回 1クール 3,500円
1回 参加 880円
※税込・傷害保険料含む
- 対象** 60歳以上の男女
- 定員** 20名
- 持ち物** 動きやすい服装・飲み物
室内シューズ・タオル



水海道総合体育館 TEL：0297-27-1211
常総市坂手町3552番地

石下総合体育館 TEL：0297-43-8311
常総市鴻野山1670番地

- 営業時間 平日/8:30～22:00
土日祝/8:30～22:00
- 休館日 毎週月曜日・年末年始
月曜日が祝日の場合、翌平日が休館日