

## 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

### ララフィットで使用するオリジナルツール

Yura Yura Cushion

ゆらゆらクッション

座ったままで体幹トレーニング。



PuShutto Cushion

プシュットクッション

骨盤まわりの筋肉をほくして鍛えます。



1回の  
運動の  
流れ



レッスン前体調チェック



ストレッチ



個別プログラム実施

途中  
休憩



クールダウン



レッスン後体調チェック

### 《教室スケジュール 水海道》

期	日程	料金	テーマ
第1期	4/4・11・18・25・5/2・9	¥3,500	歩行
第2期	5/23・30・6/6・13・20・27	¥3,500	膝
第3期	7/4・11・25・8/1・8・22	¥3,500	腰
第4期	8/29・9/5・12・26・10/3・17	¥3,500	バランス
第5期	10/24・11/7・14・21・28・12/5	¥3,500	歩行
第6期	12/12・19・26・1/16・23・30	¥3,500	膝
第7期	2/6・20・27・3/5・12・19	¥3,500	腰

### 《教室スケジュール 石下》

期	日程	料金	テーマ
第1期	4/7・14・21・28・5/12・19	¥3,500	歩行
第2期	6/2・9・23・30・7/14・21	¥3,500	膝
第3期	7/28・8/4・18・25・9/1・8	¥3,500	腰
第4期	9/15・10/6・20・11/10・17・24	¥3,500	バランス
第5期	12/1・8・15・22・1/12・19	¥3,500	歩行
第6期	2/2・9・16・3/1・8・15	¥3,500	膝

#### <受付について>

料金のお支払いは、初回時に3,500円（税込）  
1回参加の方は、参加日ごとに880円（税込）  
を各体育館窓口にお支払い下さい

#### <服装について>

運動しやすい服装・室内シューズ  
お飲み物・タオル

#### <その他注意事項など>

体調には十分ご留意下さい。  
体調の悪い時は無理をしないで下さい  
教室中に具合が悪くなった場合は、  
我慢せず、講師にお知らせ下さい  
受講料の返金は原則として致しません。  
予めご承知ください