

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

《教室スケジュール 石下》

期	日程	料金	テーマ
第1期	4/5・12・19・26・5/10・17	¥3,500	歩行
第2期	5/31・6/7・14・21・28・7/12	¥3,500	膝
第3期	7/19・26・8/2・23・30・9/6	¥3,500	腰
第4期	9/13・27・10/4・11・18・25	¥3,500	バランス
第5期	11/8・15・22・12/6・13・20	¥3,500	歩行
第6期	12/27・1/10・17・24・2/7・14	¥3,500	膝
第7期	2/21・28・3/7・14・21・28	¥3,500	腰

<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