

無料体験
実施中



ラララフィット
LaLaLaFit



ミズノ健康プログラム
リズムエクササイズ♪



年齢に負けない
健康づくりを
一緒に目指しましょう!



【場所】 ■ フィットネススタジオ

※場所が変更になる場合もございます。

【日時】 ■ 7月 2(木)・7・14日(火)

※7月は3回開催となります。

① 10:30~11:30 ② 14:00~15:00

【料金】 ■ 1クール (3回) 2,400円
1回利用 1,000円

【定員】 ■ 15名(時間移動含めて)

第1・第3週
初心者コース(^{MA})V

- ・30分リズム
- ・30分フォームローラー

第2・第4週
レベルUPコース(^{MA})♪

- ・40分リズム
- ・5分クールダウン
- ・15分ストレッチ

お申込み：お電話、またはアリーナ受付にて
(翌月分は休館日の翌日からとなります)

講師

※持ち物：動きやすい服装
室内シューズ・タオル・ドリンク

鈴木 幸恵



ナイスアリーナ
(由利本荘総合防災公園)
〒015-0013 由利本荘石脇字田尻野18番地
TEL : 0184-22-0001
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7619>

- 営業時間 9:00~21:30
- 休館日 毎月第3月曜日
(祝日の場合はその翌日)
年末年始