

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】 ■ 5月 12・19・26日(火)・28(木)

① 10:30~11:30    ② 14:00~15:00

【料金】 ■ 1クール (4回)    2,400円  
1回利用                    1,000円

【定員】 ■ 10名(時間移動含めて)

第1・第3週  
**初心者コース**(<sup>MA</sup>)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**(<sup>MA</sup>)♪

- ・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