MIZUNO SPORTS SCHOOL

無料体験実施中

できる！楽しむ！つづく！

ララララフィット LaLaLaFit

「できる」 MIZUNO QUALITY 「楽しむ」 「つづく」





年齢に負けない
健康づくりを
一緒に目指しましょう！



ミズノ健康プログラム
リズムエクササイズ♪

【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】12月　1・8・15・22日(火)

①10:30～11:30　②14:00～15:00

【料金】1クール（4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(*^^)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(^^♪
・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)

※持ち物：動きやすい服装
室内シューズ・タオル・ドリンク

講師
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