LaLaLa Circuit Lite

ラララサーキット・ライト

Q　LaLaLa Circuit Lite ってなに？

リズムに合わせたステップ運動に脳を刺激するデュアルタスク動作と筋力トレーニングを組合せたコーディネーションプログラム！

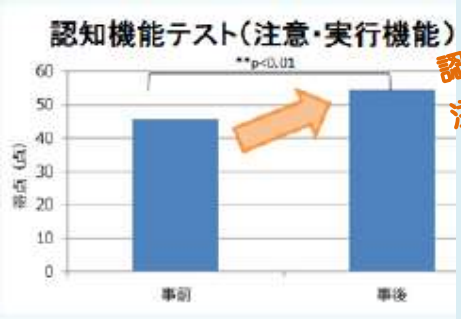
Q　科学的エビデンスに基づいた LaLaLa Circuit Lite

国立研究開発法人、情報通信研究機構、CiNet の内藤栄一研究マネージャーと共同でプログラムが脳に及ぼす影響を調査。脳の神経バランスが改善され運動機能の向上にも関与する事が分かってきました。

日時	13:30～14:30　金曜日
場所	アリーナＢ面
受講料	300 円/回　税込、障害保険含む ※毎月１日より翌月分まで申込可
対象	60 歳以上の方
定員	20 名
持ち物	動きやすい服装、シューズ、飲み物

LaLaLa Circuit Lite を実施した結果

脳が神経の興奮と抑制のバランスを刺激し運動機能が向上　CiNet 調べ



認知機能である注意実行機能が向上　ミズノ調べ

ウェルピアながいずみ
TEL：055-989-5510
〒411-0933　静岡県駿東郡長泉町納米里549
http://www.mizuno.jp/

●営業時間 9：00～21：30

●休館日　毎月第3月曜日　年末年始

主催：ミズノグループ

ラララサーキットライト

合計	43

4月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

5月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

6月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

7月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

8月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

9月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

10月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

11月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

12月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

1月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

3月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

※会場の都合により開催が出来ない場合がございますので予めご了承下さい。

<スクール説明>

音楽に合わせたステップ運動に脳を刺激するデュアルタスク動作と
筋力トレーニングを組合せたコーディネーションプログラム！

<申込方法について>

- 長泉町健康公園へ電話もしくは1F 受付カウンターでの申込となります。
- 毎月１日から翌月の申込が可能です。
- 申込先着順となりますので定員に達した場合、受講をお断りする場合がございます。ご了承ください。

<お支払方法について>

- 総合受付にて、受講前までにお支払いください。
- 月毎にまとめてお支払いも可能ですがキャンセルされた場合、返金は致しかねます。ご了承ください。

＜服装について＞

- 運動しやすいものを着用し、室内シューズをご用意ください。
  タオル、飲み物(ふた付のもの)をご用意ください。

<その他注意事項など>

- 天候により休講になる場合がございます。休講かどうかの判断が難しい場合には、
  ウェルピア長泉までお問い合わせください。
- 更衣後の衣類・所持品は、コインロッカー（返金式）をご利用ください。
  貴重品は持ち込まないようにお願いします。盗難があった場合、当施設は一切責任を負いません。
- 体調には十分ご留意ください。体調の悪い時は無理をしないでください。
  また、血圧が高い場合は運動をお断りする場合がございます。ご了承ください。
- 受講料の返金は原則として致しませんので予めご了承ください。