

無料体験
実施中

できる!楽しむ!つづく!

ラララフィット
LaLaLaFit

「できる」
MIZUNO
QUALITY
「楽しむ」「つづく」



脳と体両方をしっかりと鍛えて年齢に負けない健康づくりを目指す

LaLaLa Fitとは?

「LaLaLa Fit」は自分の体重を使って筋肉や関節など体を動かすことに関係する部分全てを鍛える運動プログラム。
ミズノの機能性ツールを使うことでバランス感覚を鍛え、普段使っていない筋肉の活性化をめざします。
しっかりと運動をされたい方におススメです。
トレーナーのフォローのもと、3つの要素を個人のレベルに応じて行うため、自分のペースで脳と体を鍛えることができます。



♪ 受講生募集中! ♪

- 場所 ■ 磯原地区公園 会議室
- 日時 ■ 毎週金曜日10:00~11:00
- 受講料 ■ 500円
※税込・傷害保険料含む
- 対象 ■ 60歳以上の方
- 定員 ■ 15名
- 持ち物 ■ 動きやすい服装・飲み物

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたしますが、当グループ主催イベントの案内等を送付する必要がありますので、あしからずご了承ください。