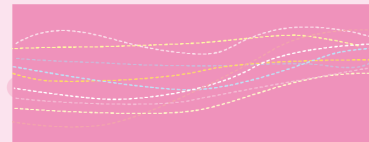


無料体験  
実施中



ラララフィット  
**LaLaLaFit**



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。



※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、あらかじめご了承ください。

## ♪ 受講生募集中! ♪

場 所 ■ 法典公園 多目的ホール

日 時 ■ 火曜日 10:00~11:00  
※開催スケジュールは裏面へ。

受 講 料 ■ 550円 (税込)  
※初回参加者は無料

対 象 ■ 50歳以上の方

定 員 ■ 16名

持 ち 物 ■ 動きやすい服装・飲み物・タオル  
※内履きは必要ございません。



法典公園 (グラスポ)

TEL: 047-438-3500

〒273-0047 船橋市藤原5-9-10

●営業時間 8:30~21:00

●休館日 年末年始 (12/29~1/3)

# LaLaLa Fit（ラララフィット） 年間スケジュール

## 2025年度 年間スケジュール

法典公園 多目的ホール 全48回

4月							月4
月	火	水	木	金	土	日	
	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							月4
月	火	水	木	金	土	日	
			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							月4
月	火	水	木	金	土	日	
						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							月4
月	火	水	木	金	土	日	
		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							月4
月	火	水	木	金	土	日	
				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							月4
月	火	水	木	金	土	日	
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							月4
月	火	水	木	金	土	日	
			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							月4
月	火	水	木	金	土	日	
					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							月4
月	火	水	木	金	土	日	
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					

26年/1月							月4
月	火	水	木	金	土	日	
			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							月4
月	火	水	木	金	土	日	
						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		

3月							月4
月	火	水	木	金	土	日	
						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						

### 詳細

-  ... 【開催日】 【開催時間】 10:00～11:00
-  ... 【利用不可日】 【料金】 550円/回(初回無料)
- 【休園日】 12/29～1/3