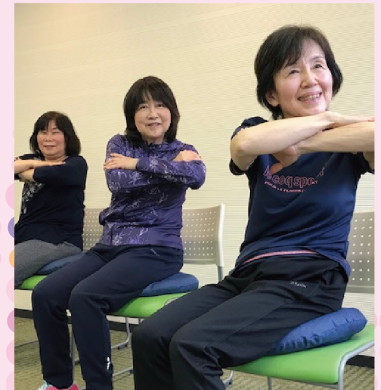


無料体験
実施中



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。



ミズノ
オリジナルツール



自重による
筋力トレーニング



デュアルタスク
トレーニング

♪ 受講生募集中! ♪

場 所 ■ 山中湖交流プラザ きらら
レクチャールーム

日 程 ■ 9月6・13・20日

時 間 ■ 金曜日 11:00~12:00

参加費 ■ 初回無料 2回目以降550円
※税込・傷害保険料含む

定 員 ■ 15名

持 ち 物 ■ 動きやすい服装・飲み物・タオル

※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。



山中湖交流プラザ きらら

TEL : 0555-20-3111

〒401-0502

山梨県南都留郡山中湖村平野479-2

●営業時間 8:30~17:00

●休館日 年中無休