MIZUNO SPORTS SCHOOL

清水町体育館　会議室

ミズノ LaLaLa Fit～健康体操～

★LaLaLa Fit とは？

●「できる」「楽しむ」「つづく」を追求し
「運動器」に特化したミズノ高齢者健康運動
プログラム

●ミズノが開発した機能性ツールを使用した
オリジナル運動プログラム

9月1日無料体験実施！

場　所　　清水町体育館　会議室

日　時　　火曜日　9:30～10:30

受講料　　１期(10回)5,500円(税込)
※当日空きがあれば１回６００円(税込)
⇒グッズエクササイズとセットで
１期 10,000円(税込)/１回 1,000円(税込)
※税込・傷害保険料含む

対　象　　６０歳以上男女

●持ち物：動きやすい服装、室内用シューズ、
飲み物、タオルを持参してください。

●定　員：先着 12 名

※お申し込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理致しますが、
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。

指導者紹介

都丸　亜季

ミズノスポーツサービス㈱ 所属
健康運動指導士

清水町体育館
TEL：055-971-0160
〒411-0903　静岡県駿東郡清水町堂庭287-1
https://shisetsu.mizuno.jp/mss-7588

●営業時間・8:30～21:30

●休館日　・毎月第3日曜日
・年末年始
（12月29日～1月3日）

ミズノ　ラララフィット～健康体操～

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	

合計	29

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						

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。　1期　2期　3期　単発　無料体験

〈教室説明〉

グッズ(エアバックに空気を入れて使うグッズ)活用によるバランストレーニングや椅子を使ったトレーニング、音楽に合わせた有酸素運動を行います。

１期：6～7月　２期：９月～11月　３期：１月～３月

２期・３期全１０回になります。日程は上記カレンダーをご確認ください。

〈申込方法について〉

- 清水町体育館窓口での申込となります。
- 事前予約制です。
- 先着順になります。空きがあれば当日参加可能です。

〈お支払方法について〉

- お支払いはお申込の際に窓口にてお支払いください。
  空きがあれば当日参加も出来ます。詳しくはスタッフまでお尋ねください。

〈その他注意事項など〉

- 更衣後の衣類・所持品は、コインロッカーをご利用ください。
  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。
- 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。
- イベント等で開催日が変更となる場合がございます。予めご了承ください。
- 新型コロナウイルス感染拡大状況によっては教室が中止になる場合がございます。
  ご了承ください。