

25年度

清水町体育館 会議室

# ミズノLaLaLa Fit～健康体操～

## ★LaLaLa Fit とは？

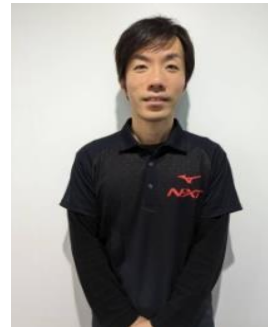
- 「できる」「楽しむ」「つづく」を追求し  
「運動器」に特化したミズノ高齢者健康運動プログラム
- ミズノが開発した機能性ツールを使用した  
オリジナル運動プログラム



## 【スクール要項】

- 曜日：火曜日
- 時間：9:30～10:30
- 定員：15名
- 対象：60歳以上
- 受講料：1期(4月～7月/10回)  
8,000円(税込み/保険代込み)

## 指導者



長田 健史

ミズノスポーツサービス(株)所属

## 【その他】

- 持ち物：動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物をお持ちの方は持参してください。
- お申込みの際必要な個人情報は厳重に管理いたしますが、当グループイベント案内等を送付する場合があります。



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

●営業時間 8:30～21:30

●休館日 毎月第3日曜日  
(祝日の場合は開館)  
年末年始  
(12月29日～1月3日)

## ミズノLaLaLa Fit～健康体操～

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

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

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

### <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。

### <申込・お支払いについて>

教室の申込みは4月6日(月)9時より申込可能となります。  
 申込は体育館窓口で申込用紙と受講料を添えてお申込ください。  
 申込用紙・要項は4月1日より清水町体育館にて受取可能となります。  
 清水町スポーツ協会HPからも入手出来ます。  
 (電話WEBでの申込はしておりません)

### <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。
- ・体調には十分ご注意ください。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。