

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：3期(1月～3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

※25年度より期申込みのみとなります。  
申込み方法も変更しました。詳細は裏面をご確認ください。

## 【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	5					1	2	3	1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31	29	30						27	28	29	30	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	2			1	2	3	4	5	6			1	2	3	4							1
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30					26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29
31																					30						

  

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	3	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	31								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  
予備日

### <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。

### <申込方法について>

25年度より、『電話申込み』から『WEB申込み』へ申込方法が変更となりました。

- ① 事前予約制。3期分は12月11日(木)9時より受付開始となります。
  - ② 先着順になります。申込みは完全WEB申込のみとなります。
- 右側のQRコードからお申込みください。

### <お支払方法について>

教室初回日に、清水町体育館窓口にてお支払いください。

### <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。

