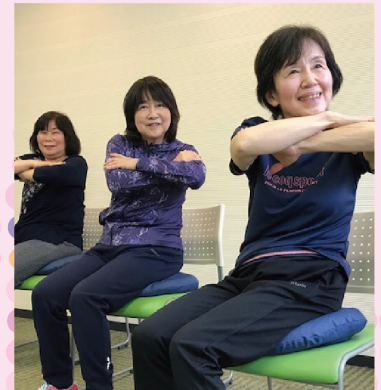
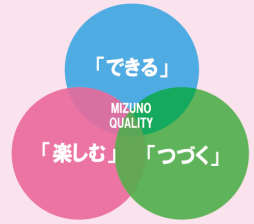




ラララフィット  
**LaLaLaFit**



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

※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 ■ 健康ジム スタジオ

日時 ■ 火曜 10:00~11:00  
金曜 10:00~11:00

受講料 ■ 400円

対象 ■ 60歳以上の方

定員 ■ 10名

持ち物 ■ 動きやすい服装  
室内シューズ  
飲み物 等



都留市健康ジム

TEL: 0554-45-4111

〒402-0052 山梨県都留市中央3-9-3  
<http://www.mizuno.jp/>

●営業時間 9:00~21:00  
(最終受付20:30)

●休館日 ・月曜日  
(月曜祝日の場合、翌日休館)  
・年末年始 (12/29-1/3)