

7/22(火)
無料体験会実施



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。



※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。

受講生大募集

- 場 所 ■ 小山市立体育館 研修室
- 日 時 ■ 7/22(火) 10:00~11:00
- 受 講 料 ■ 無料
- 対 象 ■ 概ね60歳以上の方
- 定 員 ■ 15名
- 持 ち 物 ■ 動きやすい服装・室内履き
飲み物・タオル



小山市立体育館

TEL : 0285-28-1250

〒323-0818 栃木県小山市塚崎1408-1
<https://oyama-shiritsutaiikukan.jp/>

- 営業時間 9:00~21:00
- 休 館 日 毎月第2月曜日
(祝日の場合は翌平日)
年末年始