



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、あらかじめご了承ください。

受講生大募集

- 場 所 ■ 小山市立体育館 研修室
- 日 時 ■ 火曜日 10:00～11:00
日程は裏面参照
- 受講料 ■ 4,000円／9回
500円／1回
- 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

2026年度 ラララフィット第3クール

2026 10 October							2026 11 November							2026 12 December						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	5
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26
25	26	27	28	29	30	31	29							27	28	29	30	31		

開校日 休館日

* 受付について

- ・事前にお電話、または受付にてお申込みください。

* 服装について

- ・運動しやすい服装、室内用シューズ、タオル、飲み物

* 参加費について

- ・初回に受付にてお支払いいただきます。
- ・1回参加の場合は500円となります。

* その他注意事項など

- ・体調には十分ご注意ください。
当日の体調が優れない際は無理をしないようお願いいたします。
- ・イベント等により日程が変更になる場合がございます。
- ・教室時に撮影した写真、動画は広告等に使用させていただく場合がございます。
不都合のある際は事前にスタッフまでお申し付けください。