

60歳からの健康体操教室

ミズノラララフィット



脳と体をしっかりと鍛えて
年齢に負けない体づくりを目指す
1人1人のレベルに合わせてサポートします

水曜日：9時30分～11時00分

場所 池の川さくらアリーナ／研修室
※会場は変更になる場合がございます

対象 60歳以上の方／先着15名

開催スケジュール
・テーマに沿って通年で実施します
・詳細は下記、裏面をご覧ください

持ち物
・動きやすい服装、室内シューズ
・飲み物

クール	メインテーマ／実施期間	時間	定員	受講料（税込）
第1クール	< 膝 >プログラム (4月～6月／全8回)	90分	先着 15名	¥ 6,000円
第2クール	< 腰 >プログラム (7月～8月／全8回)			
第3クール	< 歩行 >プログラム (9月～11月／全8回)			
第4クール	< バランス >プログラム (12月～1月／全8回)			
第5クール	< 4テーマ複合・体組成測定 >プログラム (2月～3月／全8回)			

※お申し込みの際にご提供頂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場合がありますので、ご了承ください。

※社内記録用の写真撮影をさせていただきます。HP・チラシ等で使用する場合がありますので支障のある方はスタッフまでお申し出ください。



池の川さくらアリーナ
TEL：0294-35-0767

〒316-0034 茨城県日立市東成沢町2-15-1
<https://www.mizuno-sports-service.co.jp/>

●営業時間 平日／9:00～21:00
土日祝／9:00～21:00

●休館日 年末年始
(12月29日～1月3日)