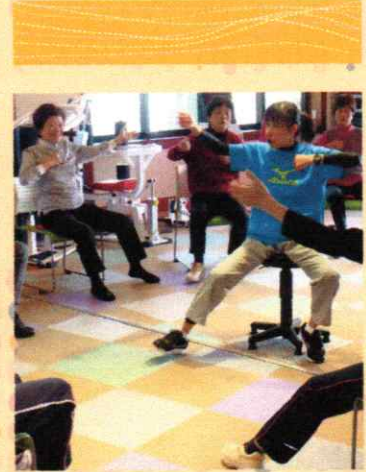


「できる」
「楽しむ」 「つづく」
MIZUNO QUALITY

LaLaLaCircuit lite
ラララサーキット・ライト



気軽な気持ちで運動、楽しく前向きな日々を送りたいあなたへ

LaLaLa Circuit Liteとは？

「LaLaLa Circuit Lite」は自分の体重を使った筋力トレーニングと有酸素運動であるリズム体操を交互に行います。デュアルタスク運動で脳の活性化も目指します。運動を楽しく気軽に行いたい方向けのプログラムです。



♪ 受講生募集中! ♪

場所 ■ 石巻市遊楽館 リハーサル室

日時 ■ 12月19日 10:00~11:00

受講料 ■ 500円
※税込み

対象 ■ 概ね60歳以上の方

定員 ■ 15名

持ち物 ■ 動きやすい服装・飲み物

※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。



石巻市遊楽館室内プール

TEL : 0224-72-3605

〒987-1103 宮城県石巻市北村字前山15-1
<http://www.mizuno.jp/>

●営業時間 平日 10:00~21:00
土曜 11:30~21:00
日曜 10:00~12:00
12:30~17:00

●休館日 毎週月曜日・年末年始
※月曜日祝日の場合は翌日