MIZUNO SPORTS SCHOOL

ご予約は
お電話または
窓口となります

できる！楽しむ！つづく！

LaLaLa Circuit lite

ララサーキット・ライト

「できる」 「楽しむ」 「つづく」 MIZUNO QUALITY







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。

持久力 リズム体操 ＋ 筋力 自重による筋力トレーニング ＋ 脳力 デュアルタスクトレーニング

♫ 受講生募集中！♫

場所	府中市生涯学習センター 地下1階　スタジオ
日時	12/11・12/18・12/25 10:30～11:15
受講料	550円
対象・定員	60歳以上の方／20名(先着順)
持ち物	動きやすい服装・運動靴・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。

府中市生涯学習センター
TEL：042-336-5701
〒183-0001　府中市浅間町1-7

●営業時間　9:00～22:00
●休館日　毎月第一月曜日
※祝日の場合、翌日
年末年始(12月29日～1月3日)
その他臨時休館日