

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～5月／全8回)	90分	先着 15名	一般	¥5,500円
				システム会員	¥2,200円
第2クール	< 腰 > プログラム (6月～7月／全8回)	90分	先着 15名	一般	¥5,500円
				システム会員	¥2,200円
第3クール	< 歩行 > プログラム (8月～10月／全8回)	90分	先着 15名	一般	¥5,500円
				システム会員	¥2,200円
第4クール	< バランス > プログラム (10月～1月／全8回)	90分	先着 15名	一般	¥5,500円
				システム会員	¥2,200円
第5クール	< 4テーマ複合・体組成測定 > プログラム (1月～3月／全8回)	90分	先着 15名	一般	¥5,500円
				システム会員	¥2,200円

※システム会員とはトレーニングルームの会員です。システム会員料金で受講料をお支払いの場合、教室のクール終了までシステム会員を継続していただく必要がございます。

※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)

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

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

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

クール初日（支払日）
 開講日
 休館日
 施設利用不可日

＊ 受付について

- ・教室実施会場にて受付を行います。直接会場へお越しください。

＊ 参加費の支払いについて

- ・教室実施会場にて参加費の徴収を行います。
- ・各クールの初日にお支払いをお願い致します。（カレンダー緑部分）

＊ 服装について

- ・運動しやすいものを着用し、室内シューズをご用意ください。

＊ 持ち物について

- ・飲み物、タオル、必要であればお着替えをお持ちください。

＊ 開講時間

- ・各回 9：30～11：00

＊ その他注意事項など

- ・施設イベント等により年間スケジュールを変更する場合がございます。
- ・参加費の振り替えはできません。
- ・更衣前後の衣類・所持品は、コインロッカー（リターン式）をご利用ください。貴重品は持ち込まないようにお願いします。盗難があった場合、当施設は一切責任を負いません。
- ・体調には十分ご注意ください。体調の悪い方は無理をしないでください。
- ・受講料の返金は原則として致しませんので予めご了承ください。
- ・教室終了後のお忘れ物にお気をつけください。