

10周年キャンペーン

体組成・マシン・教室
すべて

La・La無料体験

実施期間：2017年4月1日～6月30日まで

「健康であり続けたい」「みんなで楽しく運動できる施設がほしい」という組合員さんの声から、県内第1号のメディカルフィットネスとして、2007年3月1日「メディカルフィットネスLa・La」がオープンし、おかげさまで10年が経ちました。

今回、皆さんにLa・Laを知っていただきたく無料体験を企画しました。

体組成測定・マシン・教室すべて体験できます。この機会にぜひ体験してみませんか。

体組成測定

体組成とは、簡単に言うと「からだは何で出来ているか」

ということです！

基礎代謝量、内臓脂肪、骨量などが測定できます。

さらに、右腕・左腕・体幹部・右足・左足の脂肪率と筋肉量を簡単に測定できます。



マシン(30分)・教室体験

マシン・教室体験では、体力と筋力の維持・強化を目的とした無理のないトレーニングメニューをアドバイスいたします！！

また、ヨガや太極拳・セーフティウォーキングといった様々な教室も開催しておりますので、詳しくは裏面をご覧ください！！



