

2018年サマーキャンペーン

La・La無料体験

体組成測定 & 教室体験できます。

この機会にぜひ体験してみませんか？

実施期間：2018年7月1日～8月31日まで

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。



教室体験

人気のヨガや太極拳、音楽に合わせて行うエアロビクス、セルフリンパマッサージなどを行うモニターエクササイズといった様々な教室を開催しております。詳しくは裏面またはLaLaホームページの教室案内をご覧になってぜひご参加ください。



La・La教室案内

	月	火	水	木	金	土
午前	ホリスティック ヨガ ① 10:30～ 11:15 講師 日本ヨガ連盟	第1・3・5週 モナリザ エクササイズ 10:30～ 11:15	腰痛予防体操 10:30～ 11:00	セーフティ ウォーキング 10:30～ 11:00		
	ホリスティック ヨガ ② 11:30～ 12:15 講師 日本ヨガ連盟		やさしい エアロビクス 11:15～ 12:00	カラダ のびのび 11:15～ 11:45		
午後		太極拳 前半 13:30～ 14:15 講師 須賀原アヤ子	ゆるル～ン 呼吸 ① 13:30～ 14:15 講師 日本ヨガ連盟		バランスボール 14:00～ 14:30	やさしい エアロビクス 13:30～ 14:15
	沖縄 親子空手道教室 17:00～ 18:00 講師 宮脇師範	太極拳 後半 14:30～ 15:15 講師 須賀原アヤ子	ゆるル～ン 呼吸 ② 14:30～ 15:15 講師 日本ヨガ連盟	コンディショニング (※月1～2回程度) 14:30～ 15:15 講師 中田 幸恵	シェイプアップ 14:45～ 15:15	コンディショニング (※月1～2回程度) 14:30～ 15:15 講師 中田 幸恵

コンディショニング開催日 7/7 (土)・8/18 (土)

モナリザエクササイズ開催日 7/3 (火)・7/17 (火)・7/31 (火)・8/7 (火)・8/21 (火)

La・Laスタッフによる教室

外部講師による教室

持ち物：靴、タオル、動きやすい服装

※注意 支部・団体でのご参加はご遠慮ください。無料体験はお一人様一回限りとなります。

混雑時の場合は、体組成測定が行えない場合がありますご了承ください

★営業時間

月～金曜日 9:30～19:30 (受付終了時間 19:00)

土曜日 9:30～17:30 (受付終了時間 17:00)

日曜・祝日は閉館 (お盆休み 8/13～16日まで)

★お問い合わせ メディカルフィットネスLa・La TEL 019-635-1339

