

サマーキャンペーン

体組成・マシン・教室
すべて

La・La無料体験

実施期間：2017年8月1日～8月31日まで

まだまだ暑い日が続きますが、夏バテはしていませんか？

La・Laで体力をつけて夏を乗り切りましょう！！

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

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！！



メディカルフィットネスLa・La

教室案内

2017年8月

	月	火	水	木	金	土
午前	ホリスティック ヨガ ① 10:30～ 11:15	第1・3・5週 モナリザ エクササイズ 10:30～ 11:00	腰痛予防体操 10:30～ 11:00	セーフティ ウォーキング 10:30～ 11:15		
	ホリスティック ヨガ ② 11:30～ 12:15		やさしい エアロビクス 11:15～ 12:00			
午後		太極拳 前半 13:30～ 14:15	ゆるル～ン 呼吸 ① 13:30～ 14:15	モナリザ エクササイズ 13:45～ 14:15	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	太極拳 後半 14:30～ 15:15	ゆるル～ン 呼吸 ② 14:30～ 15:15	コンディショニング (※ 月2回程度) 14:30～ 15:15	シェイプアップ 14:45～ 15:15	コンディショニング (※ 月2回程度) 14:30～ 15:15

※

La・Laスタッフによる教室

外部講師による教室

※ コンディショニング開催日

8月3日(木)・12日(土) / 9月16日(土)

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。

また、無料体験はお一人様一回限りとなります。



★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8/14～16日

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