



オータム★キャンペーン

La・La無料体験

実施期間：2015年9月～11月まで

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。



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になってぜひご参加ください！！



		月	火	水	木	金	土
午前	10:00						
	10:30						
	11:00	ホリスティック ヨガ① 10:30～11:15		腰痛予防体操 10:30～11:15	セーフティ ウォーキング 10:30～11:15		
	11:30						
	12:00	ホリスティック ヨガ② 11:30～12:15					
	12:30						
	13:00						
午後	13:30						リズム運動 13:30～14:00
	14:00		太極拳 前半 13:30～14:15	ゆるル～ン呼吸 ① 13:30～14:15	エアロビクス 13:30～14:15	バランスボール 14:00～14:30	
	14:30						
	15:00		太極拳 後半 14:30～15:15	ゆるル～ン呼吸 ② 14:30～15:15	フット 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	
	15:30						
	16:00						
	16:30						
	17:00						
	17:30	沖縄 親子空手道教室 17:00～18:00					
	18:00						

※フットコンディショニング開催日 木曜日14:30～15:15

9月10日 10月8日・22日 11月5日・19日 12月3日・17日

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

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