

運動を楽しく気軽にに行いたい方向けのプログラム！

ラララサーチット ライト LaLaLaCircuit Lite

自重をつかった筋力トレーニングと有酸素運動であるリズム体操を
同時に使うデュアルタスク運動で脳の活性化も目指します。

筋力

自重筋力
トレーニング

持久力

リズム
運動

脳力

脳力
トレーニング



【講師】

ミズノアクティビリーダー
今野 瑞菜



リズムに合わせて体を動かしながら筋力をつけて、
いつまでも元気な体を手に入れましょう！

【概要】

- 開催日：6/4、11、18、25、7/2、9、16、
23、30、8/6
- 時 間：13:00～13:45
- 回 数：全10回
- 対 象：一般
- 定 員：15名
- 参加費：5,000円
- 会 場：MIZUHOスタジオ
- 応募期間：5/1(木)～31(土)
- 入金期間：5/15(日)～31(土)

【受講時の服装、持ち物】

屋内シューズ、動きやすい服装、
タオル、飲み物、



▲MIZUHOスタジオ

会場のMIZUHOスタジオは屋外プール
の隣り、宿泊研修棟の1階にあります。

【応募方法】

- 当園ホームページから
ご応募ください → 
- 先着順のため、定員になり次第、
応募を締め切らせていただきます。

お問い合わせ／瑞穂公園宿泊研修棟

〒467-0011 名古屋市瑞穂区萩山町3丁目68番地1号
TEL.052-836-8210 FAX.052-836-8211

営業時間／8:30～21:00

休館日／第1・3月曜日(祝休日の場合は
開場) 及び年末年始(12/29～1/3)

<https://mizuho-loop.jp>