

楽しむ! つぶさる! ねん!

LalaLaCircuit Lite

ラララサーキット・ライト

脳と体を気軽に動かして楽しく前向きな毎を送りたいあなたへ!

60分
運動教室

ラララサーキット・ライトって?

有酸素運動と筋トレを椅子に座って行う運動プログラム!

自分の体重を使った

筋トレ 1分・有酸素運動 1分を

音楽に合わせて 15分間交互に行います!

例

【有酸素運動】
足踏み
+
肩の上下
アップライトロウ



例

【筋トレ】
膝伸ばし
レッグエクステンション



「歩くのが早くなった!」「筋力がついた!」

「ウエストが細くなった」というお声もいただいています



【ラララサーキット・ライト】の詳細は
QRコードからもチェックできます

教室の詳細は公園ホームページ
QRコードからもチェックできます



内容 ①の流れて行います *教室は1時間程度です



日程 金曜日 10:00 ~ 11:00

- 4月4日 / 11日 / 18日 / 25日
- 5月9日 / 16日 / 23日 / 30日
- 6月6日 / 13日 / 20日 / 27日

料金 ■ 体験 無料 (初回のみ)
■ 1回 1,000円

場所 やまぐち富士商ドーム内
3F コミュニティルーム

定員 12名/各日
■ お電話・申込みフォームよりお申込みください

スタッフ 下藤・渡辺

私たちと一緒に楽しく運動しましょう!



山口きらら博記念公園

指定管理者
きらら未来創発パートナーズ
〒754-1277 山口県山口市阿知須 10509-50

お申し込みはお電話またはWebで/

0836-65-6903

山口きらら博記念公園 ラララサーキット・ライト



公園の情報はSNSでもチェックできます!