

60分
運動教室

8・9月は初回体験料
無料キャンペーン実施!



LaLaLaCircuit Lite

ラララサーキット・ライト

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



ラララサーキット・ライト教室
メイン運動の内容は?

筋力のトレーニング
+
有酸素運動

筋トレ1分・有酸素運動1分を
15分間交互に行う運動です。
(サーキットトレーニング)

椅子に座った状態で身体を動かします!

例えば・・・

【有酸素運動】
足踏み
+
肩の上下
アップライトロー








【筋トレ】
膝伸ばし
レッグエクステンション



などなど

教室の流れ

- 1 健康チェックタイム 
 - * ご自身でその日の身体の調子を記入します
 - * 血圧測定をします
- 2 脳トレ 
 - * 簡単な脳トレを行います
 - * 身体を動かす前に脳にも刺激をプラス!
- 3 準備運動 
 - * メイン運動の前にしっかり身体をほぐします
- 4 メイン運動 
 - * 15分間のメイン運動を2セット行います!
- 5 ストレッチ 
 - * 使った筋肉をしっかりほぐします

山口きらら博記念公園

TEL. 0836-65-6903

〒754-1277 山口市阿知須509-50

営業時間 9:00~22:00 | 休館日 第1・3月曜日



キレイな景色を見ながら
一緒に運動しましょう！

料金

初回体験8～9月は無料！

1回払い 1,000円

月謝払い

* 8月(3回) 2,400円

* 9月(4回) 3,200円

日程

* 8月5日、19日、26日

* 9月2日、9日、16日、30日

毎週金曜日 10時～11時

場所

やまぐち富士商ドーム3階 コミュニティールーム

お申込み

電話にてお申し込みください

企画運営課 ☎ 0836-65-6903

感染症対策について



利用表の記入

受付時、体温や体調確認のため利用表の記入をお願いしています。



体調不良の際はご参加を見合わせてください



マスクの着用をお願いします（運動時は無理のない範囲で！）



ご自宅で検温のうえ、ご来園ください



更衣室は使用できません（ウエア着用でご来園ください）



こまめな手洗い・消毒をお願いします



距離を保ちましょう