

「足腰が弱ってきたかなあ・・・」と筋力や体力にお悩みの方や「ずっと健康で元気に過ごしたい!」そんなあなたに!

# ラララサーキット・ライト教室

毎週金曜日 10:00 ~ 11:00

5月からスタート!

きららドームの健康運動教室です

有酸素運動と筋トレの椅子に座った運動プログラム



## ● ラララサーキット・ライトとは?

日常生活に必要な筋力のトレーニングと生活習慣病や認知機能に良いとされる有酸素運動を1分間隔で交互に行うサーキットトレーニングです!運動は椅子に座った状態で行います。

音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう!

### 効果

- (1) 全身持久力の向上、体脂肪の減少、健康度の向上
- (2) 筋力向上、運動器の機能向上
- (3) 脳活性に良好な影響など

## ● 教室詳細



定員

12名

参加費

初回500円/月謝800円×教室回数

場所

ドーム内 3階 コミュニティルーム

持参物

ドリンク タオル

申込方法

電話または来園にてお申し込みください



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 509-50

☎ 0836-65-6903

## ● 教室プログラム内容



## ● 教室日程

教室日程は  
3ヶ月ごとに  
発表

5月							6月							7月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
						1			1	2	3	4	5					1	2	3
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31
30	31																			

【毎週金曜日 10:00 ~ 11:00 頃】

▼ 9:50 ~ 受付・体調チェック

▼ 10:15 ~ 運動開始

## ● 料金

初回体験 500円

月謝 5月 2400円

6月 3200円

7月 3200円

## ● コロナ対策

- ・体調不良、37.5度以上の発熱がある場合は参加を控えてください。
- ・来園される際はマスクの着用をお願いします。
- ・教室開催中は無理のない範囲でマスクの着用をお願いします。
- ・教室開催中は常に施設の換気を行っております。

