

「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



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
・月謝払い（料金はちらしまたはHPをご覧ください）
・単発 1回 1000円

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

私たちがみなさんの健康をサポートします！



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

【毎週金曜日 10:00~11:00】 ※日程は2ヶ月ごとに発表

* 12月 3日/10日/24日 計3回

* 1月 7日/14日/21日/28日 計4回



● 料金

＼まずはお試し！／

初回体験
500円

＼自分のペースで取り組みたい方／

単発
1000円

＼お得に続けたい方／

月謝
12月：2400円
1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。

