

60分  
運動教室



# 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・・・



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！

## 料金

初回体験	500円
1回払い	1,000円

## 月謝払い

* 4月(3回)	2,400円
* 5月(3回)	2,400円

## 日程

\* 4月8日、15日、22日

\* 5月6日、13日、20日

毎週金曜日 10時～11時

2か月ごとに  
日程を発表します

## 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