

60分  
運動教室



# 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日を送りたいあなたへ!



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



POINT

筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行うサーキットトレーニングは、短時間で効率よく身体を鍛えることができます!

日程

金曜日 10:00 ~ 11:00

■ 4月 5日 / 12日 / 19日 / 26日

■ 5月 10日 / 17日 / 24日 / 31日

※6月以降の日程は決まり次第お知らせします

料金

■ 初回体験 500円

■ 単発参加 1000円

■ 月謝払い 4月: 3200円

5月: 3200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名まで

■ お電話でお申込みください

スタッフ

下藤 ほのか 渡辺 水紀

私たちと一緒に楽しく運動しましょう!



健康チェック

- ご自身でその日の身体の調子を記入します
- 血圧測定も行います



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!



準備運動

- メイン運動の前にしっかり身体をほぐします



メイン運動

- 15分間のメイン運動を2セット行います!



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 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 ☎ 0836-65-6903

