

♪ 音楽に合わせて ♪

自重 筋トレ × 有酸素運動 を交互に行うサーキットトレーニング

きらら健康運動教室

らららサーキット・ライト

健康寿命を伸ばすための
健康づくり教室！



イスだから腰や膝に
負担が少ない！

日時

●日程は3ヶ月ごとに公表しています

10月 2日・16日・23日・30日

11月 13日・20日

12月 4日・11日・18日・25日

金曜日 10:00 ~ 11:00

場所

やまぐち富士商ドーム
3階 コミュニティルーム

料金

1回 1,000円 (税込み)

初めて参加

¥1,000

→ ¥0

定員

先着 12名 / 各日

申込み

① 電話 ☎: 0836-65-6903

② HP 🌐: 申込フォーム →

お申し込み



その他

- ・動きやすい服装でお越しください
- ・水分補給ドリンクをお持ちください

教室に通うほどお得な
ポイントカード配布中



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

\\お申し込みはお電話またはWebで/

☎0836-65-6903

山口きらら博記念公園 検索

らららサーキット・ライト 検索

教室の内容



instagram



お申し込み



HPからお申込み
いただけるようになりました！

