

LaLaLaCircuit Lite

ラララサーキット・ライト

「運動をしたいけど何からはじめようか・・・」と悩んでいるあなたにおすすめ！



ラララサーキット・ライトって？

60分
運動教室

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



【筋トレ】
膝伸ばし
レッグエクステンション

例



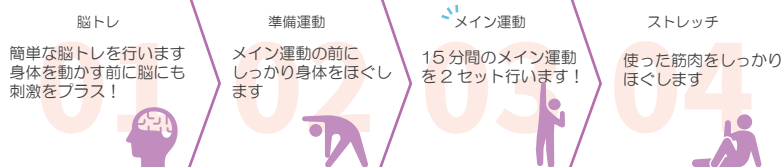
【ラララサーキット・ライト】の詳細は
👉 QRコードからもチェックできます

教室の詳細は公園ホームページ
QRコードからもチェックできます



内容

👉 の流れで行います * 教室は1時間程度です



日程

金曜日 10:00～11:00

- 10月3日／10日／17日／24日／31日
- 11月14日／28日
- 12月5日／12日／19日／26日

料金

- 体験 無料 (初回のみ)
- 1回 1,000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／各日
- お電話・申込みフォームよりお申込みください



👉 こちらからも申込みできます！

私たちと一緒に楽しく運動しましょう😊



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 ラララサーキット・ライト



公園の情報はSNSでもチェックできます！