

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？

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



例

【筋トレ】
膝伸ばし
レッグエクステンション



「歩くのが早くなった！」「筋力がついた！」

「ウエストが細くなった」というお声もいただいています



【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

の流れて行います * 教室は1時間程度です

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



日程

金曜日 10:00～11:00

7月4日／11日／18日／25日

8月1日／8日／29日

9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

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！