

LaLaLaCircuit Lite

ラララサーキット・ライト

な、なんと！ 9月19日は初めての方も参加経験のある方もみんな**“無料”**デー開催

60分
運動教室

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



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

無料体験会

料金

体験 無料 (初回のみ)

1回 1,000円

9月19日は無料体験会開催！

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！