

♪ 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**

ラララサーキット・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

4月 3日・10日・17日・24日

5月 8日・15日・22日・29日

6月 5日・12日・19日・26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)
初回体験無料

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 教室 | ラララサーキット・ライト 教室

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!

