

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 分間交互に行う運動です！

きらら健康運動教室

健康運動プログラム | ラララサーキット・ライト



▲ 教室の様子

▼ 運動内容の例

【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

① 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！



② 準備運動

メイン運動を行う前に
しっかり準備運動を！



③ メイン運動

15 分間のメイン運動を
2 セット行います！



④ ストレッチ

使った筋肉をしっかりと
ほぐします



開催日時

■ 金曜日 10:00 ~ 11:00

1 月 9 日 / 16 日 / 23 日 / 30 日

2 月 6 日 / 13 日 / 20 日 / 27 日

3 月 13 日 / 27 日

赤字の日にちは体力テストを行うため
教室開催時間は 9:45 ~ 11:15 です

申込み

■ 定員：12 名 / 各日

■ お申込方法は① ②の 2 種類

① 電話 ☎: 0836-65-6903

② HP 🌐: 申込フォーム ➡ ➡

お申し込み



料 金

■ 体験 無料（初回のみ）

■ 1 回 1,000 円（税込）

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

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

ラララサーキット・ライト 検索

お申し込み



instagram



教室の内容



私たちが一緒に楽しく運動しましょう！

