

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

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！



▼ 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



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①②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



私たちと一緒に楽しく運動しましょう！

