

60分
運動教室



LalaLaCircuit lite

ラララサーキット・ライト

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



ラララサーキット・ライト教室
メイン運動の内容は？

筋力のトレーニング
+
有酸素運動

筋トレ1分・有酸素運動1分を
15分間交互に行う運動です。
(サーキットトレーニング)

椅子に座った状態で身体を動かします！

例えば・・・

【有酸素運動】
足踏み
+
肩の上下
アップライトロー



【筋トレ】
膝伸ばし
レッグエクステンション



などなど

教室の流れ

1 健康チェックタイム

- * ご自身でその日の身体の調子を記入します
- * 血圧測定をします

2 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！

3 準備運動

- * メイン運動の前にしっかり身体をほぐします

4 メイン運動

- * 15分間のメイン運動を2セット行います！

5 ストレッチ

- * 使った筋肉をしっかりほぐします

6月17日は
無料体験会
開催します！

山口きらら博記念公園

TEL. 0836-65-6903

〒754-1277 山口市阿知須509-50

営業時間 9:00~22:00 | 休館日 第1・3月曜日



キレイな景色を見ながら
一緒に運動しましょう！

料金

初回体験 500 円
1 回払い 1,000 円

月謝払い

* 6 月 (4 回) 2,400 円
* 7 月 (4 回) 3,200 円

日程

* 6 月 3 日、10 日、**17 日**、24 日

* 7 月 8 日、15 日、22 日、29 日

毎週金曜日 10 時～11 時

6 月 17 日は
無料体験会
開催します！

場所

やまぐち富士商ドーム 3 階 コミュニティールーム

お申込み

電話にてお申し込みください

企画運営課 ☎ 0836-65-6903

感染症対策について



利用表の記入

受付時、体温や体調確認のため利用表の記入をお願いしています。



体調不良の際はご参加を見合わせてください



マスクの着用をお願いします (運動時は無理のない範囲で!)



ご自宅で検温のうえ、ご来園ください



更衣室は使用できません (ウエア着用でご来園ください)



こまめな手洗い・消毒をお願いします



距離を保ちましょう