

できる!楽しむ!つづく!

# LaLaLaCircuit

ラララサーキット



運動で脳と体をバランスよく鍛え、日常生活をイキイキしたものへ

## LaLaLa Circuitとは?

「LaLaLa Circuit」は油圧マシンを使った筋力トレーニングと有酸素運動であるリズム体操を交互に行います。デュアルタスク運動で体も脳も活性化。しっかりと運動をされたい方におススメの運動プログラムです。

場 所：トレーニングルーム

日 時：裏面に記載

受講料：無料  
(トレーニングルーム利用料含む)

対 象：トレーニングルームご利用の方

定 員：最大12名

内 容：1回15分のサーキット  
運動プログラムとなっております



たくさんのご参加お待ちしております！



ユメックスアリーナ  
(塩尻市総合体育館)  
TEL：0263-52-3800



〒399-0704 塩尻市大字広丘郷原1657-2  
<https://shisetsu.mizuno.jp/7629>

●営業時間 9:00~21:00

●休館日 毎月第1・第3火曜日  
(火曜日が祝日の場合その翌日)  
年末年始 (12/29~1/3)

**以下日程で、毎週固定開催致します。**

<b>曜日</b>	<b>時間</b>
<b>月曜日</b>	<b>18:30～</b>
<b>火曜日</b>	<b>13:30～ 18:30～</b>
<b>木曜日</b>	<b>13:30～ 18:30～</b>
<b>日曜日</b>	<b>11:15～</b>

**～お知らせ～**

**上記日程以外でもLaLaLa Circuitの  
映像を随時流しておりますので、  
立位ではありますが、ぜひご参加ください！**

**※通常のLaLaLa Circuitは座位にて行います。**