

無料体験会！
初めての方
大歓迎♪

できる！楽しむ！つづく！
LaLaLa Circuit
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。



♪ 受講生募集中! ♪

場所 ■ 電光石火みよしパーク
■ 文化活動室

日時 ■ 2024年12月17日 (火)
14:00~15:00

参加費 ■ 無料

定員 ■ 12名

持ち物 ■ 動きやすい服装・室内用シューズ
タオル・飲み物

※教室中に写真撮影を行う場合がございます。ご了承ください。
※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたします。



電光石火みよしパーク

TEL : 0824-66-3366

〒728-0016
広島県三次市四拾貫町神田谷

●営業時間 9:00~21:00

●休館日 毎週水曜日
(水曜日が祝日の場合は翌日)
年末年始