

11/7(金)より  
申込受付  
スタート!

できる!楽しむ!つづく!

# LaLaLaCircuit lite

ラララサーキット・ライト



～ 講師紹介 ～



ミズノスポーツサービス(株)  
形山 葉月

気軽な気持ちで運動、楽しく前向きな日々を送りたいあなたへ

## LaLaLa Circuit Liteとは?

「LaLaLa Circuit Lite」は自分の体重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脳の活性化も目指します。運動を楽しく気軽に行いたい方向けのプログラムです。



- 場所 箕面市立第一総合運動場 武道館 第二道場
- 日時 2025年11月28日(金) 10:30～11:15
- 対象 概ね60歳以上の方
- 定員 各15名
- 料金 600円 (税込)



※LINEお友だち登録&クーポンを提示すると、500円で参加いただけます!

**室内用シューズを必ずお持ちください!**

※頂いた個人情報は『指定管理者:みのおNEXTスポーツコミュニティパートナーズ』で厳重に管理し、目的以外の使用は致しません。



箕面市立第一総合運動場 武道館

TEL : 072-721-7979

〒562-0005 箕面市新稲3-12-1  
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7207-002>

- 営業時間 9:00～21:00
- 休館日 毎月第4木曜日・年末年始