

12/26(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



※写真はイメージです



～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 2026年 1月16日、30日
2月13日、27日 3月6日
各金曜日 10:30～11:15
※全て単発教室です。

- 対象 概ね60歳以上の方
- 定員 各15名
- 料金 各600円(税込)



※LINEお友だち登録&クーポンを提示すると、1回限り500円で参加可能です！

※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