

無料体験  
実施中

LaLaLaCircuit lite  
ラララサーキット・ライト

「できる」  
「楽しむ」 「つづく」



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。

♪ 受講生募集中! ♪



- 場所 ■ ANCアリーナ 会議室
- 日時 ■ 木曜日 9:00~9:45
- 受講料 ■ 1回 330円 ※税込
- 対象 ■ 60歳以上の方
- 定員 ■ 15名
- 持ち物 ■ 動きやすい服装・飲み物

※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が、当グループ主催イベントの案内等を送付する必要がありますので、あしからず ご了承ください。