

無料体験
実施中

できる!楽しむ!つづく!

LaLaLaCircuit Lite

ラララサーキット・ライト

「できる」
MIZUNO
QUALITY
「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 ①9:00~9:45
②10:00~10:45

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、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。



ANCアリーナ
TEL : 0263 - 73 - 1600

〒399-8204 安曇野市豊科高家4500 - 1

- 営業時間 8:30~21:30
- 休館日 12/30~1/3

4月							5月							6月							7月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4						1	2
3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30	29	30	31					26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30
																					31						

8月							9月							10月							11月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6					1	2	3						1			1	2	3	4	5
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				
														30	31												

12月							1月							2月							3月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4				1	2	3	4
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	5	6	7	8	9	10	11
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	12	13	14	15	16	17	18
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	19	20	21	22	23	24	25
25	26	27	28	29	30	31	29	30	31					26	27	28					26	27	28	29	30	31	

※会場の都合により開催が出来ない場合がございますので予めご了承下さい。 ■ サーキットライト ■ フィット ■ 無料体験日

<スクール説明>

ラララサーキットライト：音楽に合わせたステップ運動に脳を刺激するデュアルタスク動作と筋力トレーニングを組合せたコーディネーションプログラム！

ラララフィット：自分の体重を使って筋肉や関節を動かすことに関係する部分すべてを鍛える運動プログラム！

<申込方法について>

- ANCアリーナへ電話もしくは受付カウンターでの申込となります。
- 事前に予約をお願いします。当日空きがございましたら、当日参加も可能です。
- 申込先着順となりますので定員に達した場合、受講をお断りする場合がございます。ご了承ください。

<お支払方法について>

- 券売機にて、受講前までにお支払いください。
- 一度発行した券は、払戻致しかねます。ご了承ください。

<服装について>

- 運動しやすいものを着用し、運動シューズをご用意ください。
- タオル、飲み物(ふた付のもの)をご用意ください。

<その他注意事項など>

• 天候により休講になる場合がございます。休講かどうかの判断が難しい場合には、ANCアリーナまでお問い合わせください。

• 更衣後の衣類・所持品は、コインロッカー（返金式）をご利用ください。

貴重品は持ち込まないようお願いします。盗難があった場合、当施設は一切責任を負いません。

• 体調には十分ご注意ください。体調の悪い時は無理をしないでください。

また、血圧が高い場合は医師へ運動実施についてご確認をお願いいたします。

• 受講料の返金は原則として致しませんので予めご了承ください。