

ふなスポ
フェス

できる!楽しむ!つづく!

LaLaLaCircuit lite

ラララサーキット・ライト



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。



ご参加お待ちしております!

- 場所 ■ 船橋市運動公園 体育館
- 日時 ■ 10月14日(月/祝)
14:00~15:00
- 受講料 ■ 無料
- 申し込み ■ 電話予約 047-438-4461
9月19日(木)~当日まで
(定員に達していない場合は当日受付可)
- 対象 ■ 概ね50歳以上
- 定員 ■ 20名
- 持ち物 ■ 動きやすい服装・飲み物
タオル・内履き

※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場合があります



船橋市運動公園
TEL : 047-438-4461
〒273-0866 船橋市夏見台6-4-1

- 営業時間 9:00~21:00 運動公園HP
- 休館日 年末年始 (12/29~1/3)

