

2025年1月  
スタート!  
無料体験  
受付中♪

できる!楽しむ!つづく!

# LaLaLa Circuit

ラララサーキット



運動で脳と体をバランスよく鍛え、日常生活をイキイキしたものへ

## LaLaLa Circuitとは?

「LaLaLa Circuit」は油圧マシン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体も脳も活性化。しっかりと運動をされたい方におススメの運動プログラムです。



♪ 受講生募集中! ♪

場所 ■ 電光石火みよしパーク

■ 文化活動室

日時 ■ 第1・3火曜日  
14:00~15:00

参加費 ■ 1回 800円

定員 ■ 12名

持ち物 ■ 動きやすい服装・室内用シューズ  
タオル・飲み物

※教室中に写真撮影を行う場合がございます。ご了承ください。  
※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。



電光石火みよしパーク

TEL : 0824-66-3366

〒728-0016  
広島県三次市四拾貫町神田谷

●営業時間 9:00~21:00

●休館日 毎週水曜日  
(水曜日が祝日の場合は翌日)  
年末年始