

01

# ラララサーキット

4クラス

3ヶ月 12回コース

4月期 7月期 10月期 1月期

各期ごとにお申し込みが必要となります。

筋力トレーニングと有酸素運動であるリズム体操を  
同時に行い、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プログラムです。

毎週火曜 9 : 30 ~ 11 : 00

毎週木曜 14 : 00 ~ 15 : 30

毎週金曜 9 : 30 ~ 11 : 00

毎週土曜 10 : 30 ~ 12 : 00

定員 各15名

※空き枠について 施設トップ、重要なお知らせ欄、  
空き枠募集のお知らせより、ご確認ください。