

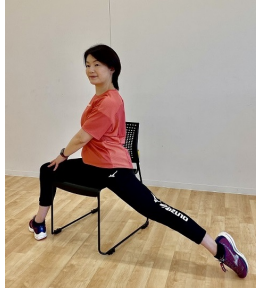
LaLaLa サーキット・ライト

～ 頭と身体 の健康体操 ～



**無料体験
実施中**

- ・脳に対する良好な影響
- ・運動機能向上
- ・呼吸循環機能系能力向上
- ・体脂肪減少
- ・ADL向上
- ・健康度向上



講師：徳原 あゆみ

受講生募集中!

＊曜日別コース案内

- 場所** ANCアリーナ 会議室
- 日時** 火曜日・木曜日
10:00～11:15
- 受講料** 550円（税込） / 1回
- 対象** 概ね60歳以上

火曜日クラス
強度★★

気軽な気持ちで運動でき、楽しく前向きな日々を送りたい方におすすめのコース

木曜日クラス
強度★★★

運動で脳と身体をバランスよく鍛え、イキイキと日常生活を送りたい方におすすめのコース

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。



- ＊動きやすい服装、飲み物、タオルを持参してください
- ＊施設の都合により休講の可能性がございます
- ＊事前予約制（先着順）です

※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。

ANCアリーナ
TEL : 0263-73-1600
〒399-8204 安曇野市豊科高家4500-1
<http://www.mizuno.jp/>

●営業時間 8:30～21:30
●休館日 12/30～1/3

ANCアリーナHP ANCアリーナInstagram