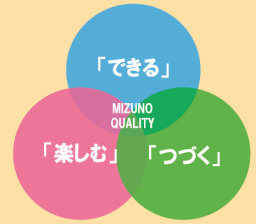


できる!楽しむ!つづく!

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。



♪ 受講生募集中! ♪

場所 ■ エア・ウォーターアリーナ松本 第2トレーニング室/小会議室

日時 ■ 水曜日 13:30~14:30

受講料 ■ 770円
※税込・傷害保険料含む

対象 ■ 大人 / シニア

定員 ■ 7名

持ち物 ■ 動きやすい服装・飲み物
室内シューズ(お持ちの方)

※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



エア・ウォーターアリーナ松本

TEL : 0263-32-1818

〒390-0801 松本市美須々5-1
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7616>

●営業時間 平日・土日祝
8:30~21:00

●休館日 毎週火曜日
年末年始

HP



Instagram



LaLaLa Circuit Lite(ラララ サーキット ライト)

2024.10~2025.03

2024年 10月 2トレ

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

12月

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

2月

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

11月

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

2025年 1月

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

3月

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

日程 水曜日

場所 小会議室 岩崎ひかりコート

 開講日

※都合により開催できない場合がございますので予めご注意ください。
4月以降の日程は決まり次第お知らせいたします。