

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