

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 ■ さんりーな
- 日時 ■ 水曜日 13:30~14:30
- 受講料 ■ チケット制
 - ・5枚綴り 2,750円
 - ・10枚綴り 4,950円
- 対象 ■ 成人男女
- 定員 ■ 8名
- 持ち物 ■ 動きやすい服装・飲み物
タオル



東遠カルチャーパーク総合体育館さんりーな
 TEL : 0537-22-5553
 〒436-0043
 掛川市大池2250

- 営業時間 08:30~21:30
- 休館日 毎週火曜日 (祝日営業)
年未年始