

3/1(金)~
受付開始!!
ご予約は
お電話または
窓口となります

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 ■ 府中市生涯学習センター 体育室

日時 ■ 2024年3月31日(日)
9:15~10:00

受講料 ■ **無料!**

対象 ■ 60歳以上の方

定員 ■ 20名(先着順)

持ち物 ■ 動きやすい服装・室内シューズ・飲み物

※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。



府中市生涯学習センター

TEL : 042-336-5701

〒183-0001 府中市浅間町1-7

●営業時間 9:00~22:00

●休館日 毎月第一月曜日
※祝日の場合、翌日
年末年始(12月29日~1月3日)
その他臨時休館日