

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  
地下1階 スタジオ

日時 3/6・3/13  
※3/13は①のみ

①10:30~11:15  
②13:30~14:15

受講料 550円

対象・定員 60歳以上の方 / 20名(先着順)

持ち物 動きやすい服装・運動靴・飲み物

※お申込みの際にご提供いただく個人情報、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