

イスに座って楽しくかんたんリズム運動  
ラララサーキット・ライト



日程：4月14・21・28日(木)

時間：13時～13時50分

【ラララサーキット・ライトとは…??】

ラララサーキット・ライトは椅子に座って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。手の動きと足の動きをバラバラになる脳トレ要素を加えたリズム体操！

身体を動かしたい！脳トレにチャレンジしたい！  
座ったまま運動したい！という方はぜひ！



参加費：各500円

(又は連続申込可能)

対象：概ね60歳以上の方

定員：10名程度 ※先着順

持ち物：飲み物・タオル

動きやすい服装・マスク

講師：二ノ宮

3月31日(木) 10時からWEB・電話・窓口申込開始となります！

江戸川区総合体育館 TEL：03-3653-7441

指定管理者：ミズノスターツ・グループ

