

# J:COMアリーナ下関 フィットネス教室

## 2024年8月・9月 スケジュール

### LaLaLa Circuit Lite

「LaLaLa Circuit Lite」は自分の体重をつか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。

### 体操教室

J:COMアリーナ下関のスタッフが指導する簡単な健康体操です。

### ロコモK.O教室 プログラム

#### かんたんヨガ教室

ヨガをベースとした、どんな方でも取り組みやすいかんたんな運動やポーズ(アーサナ)を行い、心身の健康状態を改善を行う。

#### 介護予防筋トレ運動教室

将来寝たきりや要介護状態にならないために、筋肉を蓄えるために行う「貯筋運動」を、注意点を踏まえながらわかりやすく行う。

#### 腰痛予防教室

主に慢性腰痛などに対して、腰痛になりにくいような姿勢、動き、身体機能を、獲得することを目的とした運動を行う。

#### 脂肪燃焼教室

代謝を高め、脂質異常症(高脂血症、高コレステロール血症)や糖代謝異常(血糖上昇)の改善を目的とした運動を行う。

#### 燃焼HIIT教室

脂肪の燃焼効果、代謝促進効果を目的とした、HIIT(高強度インターバルトレーニング)を行う。

#### ストレッチ教室

身体の柔軟性向上を目的とした、筋や筋膜のストレッチング(伸長)運動を行う。

## 8月

各教室:45分間

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6 15:00~ 腰痛予防 16:15~ ストレッチ	7	8 9:30~ 介護予防筋トレ 10:45~ 脂肪燃焼	9 17:45~ かんたんヨガ 19:00~ 燃焼HIIT	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20 15:00~ 腰痛予防 16:15~ ストレッチ	21	22 9:30~ 介護予防筋トレ 10:45~ 脂肪燃焼	23 17:45~ かんたんヨガ 19:00~ 燃焼HIIT	24
25	26 10:00~ 体操教室 13:00~ ララサーキット	27 15:00~ 腰痛予防 16:15~ ストレッチ	28	29 9:30~ 介護予防筋トレ 10:45~ 脂肪燃焼	30 17:45~ かんたんヨガ 19:00~ 燃焼HIIT	31

## 9月

各教室:45分間

日	月	火	水	木	金	土
1	2 10:00~ 体操教室 13:00~ ララサーキット	3 15:00~ 腰痛予防 16:15~ ストレッチ	4	5 9:30~ 介護予防筋トレ 10:45~ 脂肪燃焼	6 17:45~ かんたんヨガ 19:00~ 燃焼HIIT	7
8	9 10:00~ 体操教室 13:00~ ララサーキット	10 15:00~ 腰痛予防 16:15~ ストレッチ	11	12 9:30~ 介護予防筋トレ 10:45~ 脂肪燃焼	13	14
15	16	17 15:00~ 腰痛予防 16:15~ ストレッチ	18	19 9:30~ 介護予防筋トレ 10:45~ 脂肪燃焼	20 17:45~ かんたんヨガ 19:00~ 燃焼HIIT	21
22	23	24 15:00~ 腰痛予防 16:15~ ストレッチ	25	26 9:30~ 介護予防筋トレ 10:45~ 脂肪燃焼	27 17:45~ かんたんヨガ 19:00~ 燃焼HIIT	28
29	30 10:00~ 体操教室 13:00~ ララサーキット					

お問合せ先

J:COM アリーナ下関 TEL: 083-233-0125

〒750-0041 下関市向洋町 1-11-1 下関運動公園内

営業時間

平日/土 9:00~22:00 日/祝 9:00~17:00

# J:COMアリーナ下関 フィットネス教室

J:COMアリーナ下関 で健康習慣



## ロコモK.O教室

### かんたんヨガ教室

ヨガをベースとした、どんな方でも取り組みやすいかんたんな運動やポーズ(アーサナ)を行い、心身の健康状態を改善を行う。

### 腰痛予防教室

主に慢性腰痛などに対して、腰痛になりにくいような姿勢、動き、身体機能を、獲得することを目的とした運動を行う。

### HIIT運動教室

脂肪の燃焼効果、代謝促進効果を目的とした、HIIT(高強度インターバルトレーニング)を行う。

### 貯筋運動教室

将来寝たきりや要介護状態にならないために、筋肉を蓄えるために行う「貯筋運動」を、注意点を踏まえながらわかりやすく行う。

### 脂肪燃焼教室

代謝を高め、脂質異常症(高脂血症、高コレステロール血症)や糖代謝異常(血糖上昇)の改善を目的とした運動を行う。

### ストレッチ教室

身体の柔軟性向上を目的とした、筋や筋膜のストレッチング(伸長)運動を行う。



## 担当トレーナー

理学療法士 原田 泰明



## お申し込みについて

開催場所 | J:COM アリーナ下関 多目的室③

受講料 | 月会費 5,500 円(税込)  
1 回利用：1,100 円(税込)

対象年齢 | 18 歳以上

各回定員 | 12 名

持ち物 | 動きやすい服装・室内用シューズ

※お申し込みは、受付で手続きいたします。

※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。

## LaLaLa Circuit Lite とは

「LaLaLa Circuit Lite」は自分の体重をつか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。



リズム体操

+



自重による  
筋力トレーニング

+



デュアルタスク  
トレーニング



お問合せ先

J:COM アリーナ下関

TEL : 083-233-0125

〒750-0041

下関市向洋町 1-11-1 下関運動公園内

営業時間

平日 / 土 9:00~22:00 日 / 祝 9:00~17:00