

J:COMアリーナ下関 フィットネス教室

2025年9月・10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やり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

転倒予防、バランス教室

筋力トレーニング、バランス機能エクササイズ、歩行機能改善トレーニングなど、転倒予防やヒトのバランス機能向上を目的とした運動を行う。

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。

ボディメンテナンス教室

ストレッチやセルフマッサージ、調整体操など、身体のケアや歪みや姿勢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。

2025. 9 月

各教室:45分間

日	月	火	水	木	金	土
	1 13:30~ 体操教室 14:30~ ララサーキット	2 9:30~ 腰痛予防 10:30~ ストレッチ	3	4 9:30~ 介護予防筋トレ 10:30~ 脂肪燃焼	5	6
7	8 13:30~ 体操教室 14:30~ ララサーキット	9 9:30~ 腰痛予防 10:30~ ストレッチ	10	11	12 14:30~ バランス 15:30~ ボディメンテ	13
14	15	16 9:30~ 腰痛予防 10:30~ ストレッチ	17	18 9:30~ 介護予防筋トレ 10:30~ 脂肪燃焼	19 14:30~ バランス 15:30~ ボディメンテ	20
21	22 13:30~ 体操教室 14:30~ ララサーキット	23	24	25 9:30~ 介護予防筋トレ 10:30~ 脂肪燃焼	26 14:30~ バランス 15:30~ ボディメンテ	27
28	29 13:30~ 体操教室 14:30~ ララサーキット	30 9:30~ 腰痛予防 10:30~ ストレッチ				

2025.10 月

各教室:45分間

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 9:30~ 介護予防筋トレ 10:30~ 脂肪燃焼	3 14:30~ バランス 15:30~ ボディメンテ	4
5	6 13:30~ 体操教室 14:30~ ララサーキット	7 9:30~ 腰痛予防 10:30~ ストレッチ	8	9 9:30~ 介護予防筋トレ 10:30~ 脂肪燃焼	10 14:30~ バランス 15:30~ ボディメンテ	11
12	13	14 9:30~ 腰痛予防 10:30~ ストレッチ	15	16 9:30~ 介護予防筋トレ 10:30~ 脂肪燃焼	17 14:30~ バランス 15:30~ ボディメンテ	18
19	20 13:30~ 体操教室 14:30~ ララサーキット	21 9:30~ 腰痛予防 10:30~ ストレッチ	22	23 9:30~ 介護予防筋トレ 10:30~ 脂肪燃焼	24	25
26	27 13:30~ 体操教室 14:30~ ララサーキット	28 9:30~ 腰痛予防 10:30~ ストレッチ	29	30 9:30~ 介護予防筋トレ 10:30~ 脂肪燃焼	31 14:30~ バランス 15:30~ ボディメンテ	

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

転倒予防、バランス教室

筋力トレーニング、バランス機能エクササイズ、歩行機能改善トレーニングなど、転倒予防やヒトのバランス機能向上を目的とした運動を行う。

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。

ボディメンテナンス教室

ストレッチやセルフマッサージ、調整体操など、身体のケアや歪みや姿勢の改善を目的とした運動を行う。

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。

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②

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