

J:COMアリーナ下関 フィットネス教室

2025 年 11 月 ・ 12 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

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。

2025.11月

各教室:45分間

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

2025.12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 14:30～ バランス 15:30～ ボディメンテ	6
7	8	9	10	11 9:30～ 介護予防筋トレ 10:30～ 脂肪燃焼	12 14:30～ バランス 15:30～ ボディメンテ	13
14	15 13:30～ 体操教室 14:30～ ララサーキット	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 9:30～ 腰痛予防 10:30～ ストレッチ	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	30	31			

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