

楽しむ! つづける! **LalalaCircuit lite**

ラララサーキット・ライト

な、なんと! **9月19日**は初めての方も参加経験のある方もみんな**“無料”**デー開催

60分
運動教室

ラララサーキット・ライトって?

有酸素運動と筋トレを椅子に座って行う運動プログラム!

自分の体重を使った

筋トレ **1分**・有酸素運動 **1分**を

音楽に合わせて **15分**間交互に行います!

例

【有酸素運動】
足踏み
+
肩の上下
アップライトロウ



例

【筋トレ】
膝伸ばし
レッグエクステンション



「歩くのが早くなった!」「筋力がついた!」

「ウエストが細くなった」というお声もいただいています



【ラララサーキット・ライト】の詳細は
QRコードからもチェックできます

教室の詳細は公園ホームページ
QRコードからもチェックできます



内容

の流れで行います * 教室は1時間程度です

脳トレ

簡単な脳トレを行います
身体を動かす前に脳にも
刺激をプラス!



準備運動

メイン運動の前に
しっかり身体をほぐし
ます



メイン運動

15分間のメイン運動
を2セット行います!



ストレッチ

使った筋肉をしっかり
ほぐします



日程

金曜日 10:00 ~ 11:00

■ 7月4日 / 11日 / 18日 / 25日

■ 8月1日 / 8日 / 29日

■ 9月5日 / 12日 / **19日** / 26日

無料体験会

料金

■ 体験 無料 (初回のみ)

■ 1回 1,000円

■ **9月19日は無料体験会開催!**

場所

やまぐち富士商ドーム内
3F コミュニティルーム

定員

12名/各日

■ お電話・申込みフォームよりお申込みください

私たちと一緒に楽しく運動しましょう!



山口きらら博記念公園

指定管理者
きらら未来創発パートナーズ

〒754-1277 山口県山口市阿知須 10509-50

お申し込みはお電話またはWebで

☎0836-65-6903

山口きらら博記念公園

ラララサーキット・ライト

LINE



facebook



X



Instagram



公園の情報はSNSでもチェックできます!

山口きらら博記念公園

イベント情報8・9月号

山口きらら博記念公園の8月・9月の主なイベント(県大会・地域レベルの大会のみ)は、次のとおりです。
多くの方々のご来園をお待ちしています。なお、主催者等の都合により変更もありますので、ご了承ください。

8月 イベント

令和7年8月1日現在

日	曜	イベント名	時間	会場	主催者
1	金	夏休み書道教室	①10:00～10:45 ②11:00～11:45	セミナールーム2	山口きらら博記念公園
3	日	レジャープール	10:00～15:00	水泳プール	山口きらら博記念公園
9	土	第40回中国地区ゲートボール選手権 (～10日)	未定	やまぐち富士商ドーム	山口県ゲートボール協会
11	月祝	ミスノスポーツ塾～鉄棒教室～	①13:00～14:00 ②14:30～15:30 ③16:00～17:00	コミュニティルーム	山口きらら博記念公園
16	土	令和7年度全国高等学校総合体育大会 兼 第93回日本高等学校選手権水泳競技大会 (～20日)	未定	水泳プール	公益財団法人 全国高等学校体育連盟 公益財団法人 日本水泳連盟 山口県・山口県教育委員会・山口市・ 山口市教育委員会
17	日	きらら天体観測 Night～ほしぞら博士になろう～	19:00～21:00	森のステージ	山口きらら博記念公園
22	金	WILD BUNCH FEST.2025 (～24日)	10:00～20:00	大芝生広場	YUMEBANCHI
30	土	第4回山口県中学校新人体育大会水泳競技の部 2025 日本少年野球サマーカップ争奪山口大会 (～31日)	未定 8:00～18:00	水泳プール やまぐち富士商ドーム	山口県中学校体育連盟 公財団法人日本少年野球連盟福岡県南支部
31	日	第52回山口県小学生学年別水泳競技大会 第57回山口県中学生学年別水泳競技大会 第39回山口県マスタース夏季水泳競技大会	未定	水泳プール	山口県水泳連盟

9月 イベント

日	曜	イベント名	時間	会場	主催者
4	木	2025 宇部高体育大会	10:00～16:00	やまぐち富士商ドーム	山口県立宇部高等学校
5	金	山口県鴻城高等学校体育祭	9:00～12:30	やまぐち富士商ドーム	山口県鴻城高等学校
7	日	ENJOY SPORTS きらら BASE きららプールちびっ子 No.1 決定戦	10:00～11:30 9:00～15:00	やまぐち富士商ドーム 水泳プール	山口県スポーツ協会 山口きらら博記念公園
3	月	JA 山口県宇部統括本部グラウンド・ゴルフ大会	9:00～17:00	やまぐち富士商ドーム	JA 山口県宇部統括本部
13	土	きらら浜サイクルミーティング (～14日)	9:00～16:00	北駐車場	山口県自転車競技連盟
14	日	毛利記念杯少年サッカー大会 (～15日)	9:00～17:00	スポーツ広場 多目的広場	FCリベルダーテ
15	月祝	なんでもマルシェ	10:00～16:00	プロムナード	なんでもマルシェ実行委員
17	水	第14回きらら8地区グラウンド・ゴルフ大会	8:50～12:00	やまぐち富士商ドーム	山口きらら博記念公園
18	木	第4回きららドーナツ地区グラウンド・ゴルフ大会	8:50～12:00	やまぐち富士商ドーム	山口きらら博記念公園
19	金	慶進高等学校体育祭	10:00～14:50	やまぐち富士商ドーム	慶進高等学校
20	土	きらら浜サイクルミーティング (～21日) きららカップ☆少年サッカー大会	9:00～16:00 9:00～16:00	北駐車場 スポーツ広場 多目的広場	山口県自転車競技連盟 山口きらら博記念公園
23	火祝	ENJOY SPORTS きらら BASE	10:00～11:30	やまぐち富士商ドーム	山口県スポーツ協会
27	土	わくきら☆スポーツや 第50回上宇部サッカーフェスティバル (～28日)	9:00～11:00 9:00～16:00	やまぐち富士商ドーム 多目的広場	さやま保育園 上宇部サッカースポーツ少年団

山口きらら博記念公園 指定管理者きらら未来創発パートナーズ

〒754-1277 山口県山口市阿知須 10509-50

公式 HP <https://www.kirara-memorial-park.jp/>

E-mail yamaguchi@kirara-memorial-park.jp

施設利用についての
お問い合わせ先

企画運営課 TEL:0836-65-6903

水泳プール課 TEL:0836-65-6905

FAX:0836-65-6902

FAX:0836-65-6907