2024年度 プールレッスンスケジュール

2024/2025年

1クール　2,090円（税込）　■期間中すべてのレッスンに参加できます。

お申し込みは2階総合受付にて

第1クール ○　4月8日～7月12日　申し込みは4月1日から

第2クール ◇　8月21日～12月13日

第3クール △　12月16日～3月17日

□ 休館日

4月（26日）

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

5月（27日）

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

6月（22日）

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

7月（28日）

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

☆ 無料アクアビクスのみ開催

8月（31日）

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

無料プールサイドヨガは第4水曜にて

9月（26日）

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

10月（26日）

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

11月（12日）

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

無料プールサイドヨガは第4水曜にて

12月（25日）

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2025/1月（26日）

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

☆ 無料プールサイドヨガのみ開催

2月（24日）

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

無料プールサイドヨガは第4水曜にて

3月（29日）

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

月

アクアダンス　10：30～11：10　遠藤

音楽に合わせて水中で体を動かします。脂肪燃焼、筋力アップ、爽快感も得られます！

アクアビクス　13：20～14：00　古畑

脂肪燃焼に効果大！！初めての方でも安心して楽しくご参加いただけます。

無料アクアビクス　19：30～20：10　鈴木

水中で音楽に合わせて体を動かし,シェイプアップ、ストレス解消に効果的です。初めての方でも大丈夫！無理なくご参加いただけます。

水

格闘技＆コンディショニング　11：00～11：40　小川

キックやパンチの動作で脂肪燃焼！ストレス発散！後半はカラダもスッキリしましょう！

アクアダンス＆フラ　13：20～14：00　KIYOMI

水中運動とフラダンス風の優雅な動きで楽しくシェイプアップ効果体力づくりをしていきます。初めての方でも安心してご参加いただけます。

プールサイドヨガ　毎月第２水曜　19：30～20：10　波のプール前にて開催　KIYOMI

ビーチサイドで波の音を聞きながら、気持ちよく身体をほぐしましょう。

木

アクアダンス　10：30～11：10　川上

音楽を楽しみながら、水中で体を動かしていきます。水の浮力･抵抗を使って脂肪燃焼していきましょう。

ダイエット＆ストレッチアクア　13：20～14：00　小林（文）

関節の負担が少ないのが水中ならではの特徴！ダイエットを目的とした３０分間水中運動と体を柔らかくする10分間のストレッチアクア。とにかく楽しくマイペースで理想の身体を作りましょう！

無料アクアビクス　19：30～20：10　鈴木

水中で音楽に合わせて体を動かし,シェイプアップ、ストレス解消に効果的です。初めての方でも大丈夫！無理なくご参加いただけます。

金

アクアビクス　11：00～11：40　鈴木

体力に自信のない方でも大丈夫！音楽や水の感触を楽しみながら、一緒に体力づくりをしていきましょう♪

アクアＺＵＭＢＡ　13：20～14：00　中里

浮力を利用し、膝や腰に負担をかけずにＺＵＭＢＡを楽しめるプログラムです。有酸素能力と筋力の向上も期待できます。一度体験してみてください♡

ラーラ松本 L'A LA MATSUMOTO

ラーラ松本　〒390-0851　松本市大字島内7412　TEL：0263-48-1110　FAX：0263-48-1355　営業時間　AM10:00～PM21:00（最終入場20:30まで）

2024年度（2024/2025年）

スタジオレッスンスケジュール

ラーラ松本では、より多くのお客様に楽しみながら運動を継続いただく為に、平日にスタジオレッスンを開催しております。
男女問わず、どのレッスンもご参加いただけます。
初心者の方も大歓迎です。ぜひ、この機会にご参加ください♪

○ 開催日　　□ 休館日

4月（26日）

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

5月（27日）

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

6月（22日）

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

7月（28日）

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

8月（31日）

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

9月（26日）

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

10月（26日）

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

11月（12日）

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

12月（25日）

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2025/1月（26日）

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2月（24日）

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

3月（29日）

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

月	楽しいエアロビクス	★★	10：30～11：20	MIDORI
	少しエアロビクスに慣れてきた方を対象に様々な動きを取り入れ、リズム感覚も養います。動きの組み合わせを楽しみながらしっかり動いて脂肪燃焼を目指します。			
	初級エアロ	★☆	19：30～20：20	古畑
	シンプルな動きで音楽に合わせて楽しく汗をかけるクラスです。初めての方でも大歓迎です♪			
水	爽快 格闘技エクササイズ	★★	11：30～12：20	山田
	パンチ、キックなど格闘技の動きを取り入れたエクササイズ！気分爽快、ストレス発散ができます。			
	燃焼 格闘技エクササイズ	★★☆	19：30～20：20	KENGO
	燃焼＆気分爽快！音楽に合わせてパンチやキックで楽しくエクササイズ！			
木	フィットネスタイチ	★	13：30～14：20	鈴木
	中国古来より伝わる太極拳24式とフィットネスを組み合わせたプログラムです。ゆっくりとした呼吸や動きで、楽しく足腰を鍛えていきましょう！			
	ZUMBA	★★☆	19：30～20：20	中里
	ラテン系の音楽に合わせて、比較的簡単な振り付けを何度も繰り返すフィットネスダンスです。男女問わず幅広い年齢層の方に参加していただけます。ぜひ一度体験してみてください♡			
金	はじめてのピラティス	★★	13：30～14：20	古畑
	筋力を鍛え身体のアンバランスを修正し日常生活の動作の改善を目指します。初めての方向けに基本的な動きの習得から始めます。ぜひ一緒にカラダを変えていきましょう！			
	癒しのヨガ	★	19：15～20：05	KIYOMI
	年齢問わず体が硬い方でもゆっくりとリラックスして行えます。肩・腰・膝痛を改善しながら１週間の疲れを取りましょう。			
平日レッスン	◎対象年齢：高校生以上 ◎料金：１回券　５２０円 ６ヶ月定期券　１０．４７０円 ◎受付：3階トレーニングジム受付			

ラーラ松本
〒390-0851　松本市大字島内7412
TEL：0263-48-1110　FAX：0263-48-1355
営業時間　AM10:00～PM21:00（最終入場20:30まで）

ラーラ松本
L'A LA MATSUMOTO