

2020年/2021年

# スタジオプログラム年間カレンダー

松本クリーンセンター余熱利用施設

〒390-0851 松本市島内7412 TEL0263-48-1110 Fax0263-48-1355

営業時間 AM10:00~PM9:00

○ → 実施日  
■ → 休館日  
★ → 土曜日特別レッスン



4月

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

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

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

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

8月

日	月	火	水	木	金	土
						★
2	③	4	⑤	⑥	⑦	★
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	⑮	⑯	⑰	★
23	⑳	25	㉑	㉒	㉓	★
30	㉔					

9月

日	月	火	水	木	金	土
		1	②	③	④	★
6	⑦	8	⑨	⑩	⑪	★
13	⑬	15	⑮	⑯	⑰	★
20	㉑	22	23	⑮	⑰	★
27	㉔	29	⑮			

10月

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

11月

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	⑮	⑰	★
22	㉑	24	㉖	㉗	㉘	★
29	㉔					

12月

日	月	火	水	木	金	土
		1	②	③	④	★
6	⑦	8	⑨	⑩	⑪	★
13	⑬	15	⑮	⑯	⑰	★
20	㉑	22	㉖	㉗	㉘	★
27	㉔	29	㉖	㉗	㉘	

2021年 1月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	⑥	⑦	⑧	★
10	11	12	⑮	⑯	⑰	★
17	⑱	19	㉑	㉒	㉓	★
24	㉔	26	㉖	㉗	㉘	★
31						

2月

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

3月

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

★-土曜日開催の特別レッスンは詳しくは裏面にて

## スタジオレッスンのご案内

ララ松本では、より多くのお客様に楽しみながら運動を継続いただくため、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。是非ご参加ください。

月	<b>やさしいエアロビクス</b> ★☆ 10:30~11:15 遠藤
	簡単な動きの組み合わせを反復することで心肺機能の向上や脂肪燃焼を目指します。
	<b>リラックスヨガ</b> ★ 11:20~12:05 遠藤
水	最近では男性にも人気のヨガ。太陽礼拝を中心に身体と心をほぐします。ポーズをゆったり行っていきます。体の固い方や運動の苦手な方でも安心してご参加いただけます。柔軟性の向上にも効果的です。
	<b>初級エアロ</b> ★☆ 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♪
木	<b>誰でもステップ</b> ★★ 11:30~12:20 百瀬
	音楽に合わせてステップ台の昇降運動をします！様々な動作の組み合わせで楽しく体を動かすことで“ダイエット効果”や“スタミナ・脚力・バランス能力”などの向上も期待できます！
	<b>ZUMBA</b> ★★☆☆ 19:30~20:20 MIDORI
金	ダンスやエアロビクス的な動きをラテン系の音楽とともにやっていくクラスです。音楽を楽しみながら型にハマらずマイペースで踊り脂肪燃焼効果もあります。男性も参加されています♪
	<b>はじめての太極拳</b> ★ 13:30~14:30 小林
	中国古来の武術を基にゆっくりとした動きで呼吸を整え、健康増進に繋がります。どなたでも気軽に参加できる簡化24式武術太極拳。ぜひご参加ください。
金	<b>楽しいエアロビクス</b> ★★ 13:30~14:20 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。
	<b>癒しのヨガ</b> ★ 19:15~20:15 田中
年齢問わず体が固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。	

対象年齢：高校生以上

持ち物：タオル・お飲物・室内履き

料金：1回券 520円

6ヶ月定期券 10,470円

受付方法：3階トレーニングジム受付

※感染症対策のため参加者20名となります。

ご参加の際は3階トレーニングジムにて受付後チケットを発行します。

