

2021年/2022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~PM21:00

(最終入場は、20:30まで)

○ 開催日 ☆ 土曜日レッスン開催日  
■ 休館日



4月 (26日)

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

5月 (28日)

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

6月 (21日)

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

7月 (29日)

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

8月 (31日)

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

9月 (28日)

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	22	23	24	☆
26	27	28	29	30		

10月 (27日)

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

12月 (24日)

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	22	23	24	☆
26	27	28	29	30	31	

1月 (27日)

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

2月 (24日)

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

3月 (28日)

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

(営業日 303日)



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> ★ ☆	10:20~11:05	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> ★	11:10~11:55	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
	シンプルなお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>格闘技エクササイズ</b> ★ ★	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！ストレス発散で気分爽快になれる50分間。		
	<b>ZUMBA</b> ★ ★ ☆	19:30~20:20	MIDORI
金	ダンスやエアロビクスの動きをラテン系の音楽とともに進めていくクラスです。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式太極拳。ぜひご参加ください。		
土	<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> ★	19:15~20:05	KIYOMI
年齢問わず体が固い方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** 対象年齢：高校生以上  
**レッスン** 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

感染症対策のため人数制限を行っています。  
 レッスン参加人数を25名とさせていただきます。  
 受付後チケットを発行いたします。

土	<b>チャレンジエアロ</b> ★ ★ ☆	19:10~20:10	古畑
	難しいステップにもチャレンジしながら、爽やかな汗を流しストレスを発散しましょう！		

**土曜日** 対象年齢：高校生以上  
**レッスン** 持ち物：タオル・お飲物・室内履き  
 料金：1回 550円 (1回券・定期券での参加不可)  
 受付方法：3階トレーニングジム受付

感染症対策のため人数制限を行っています。  
 レッスン参加人数を25名とさせていただきます。  
 受付後チケットを発行いたします。