

2022年/2023年

スタジオレッスン年間カレンダー



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、土曜日と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 ☆ 土曜日レッスン開催日

■ 休館日

2022年/4月 (26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	☆

5月 (27日)

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

6月 (22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		

7月 (28日)

日	月	火	水	木	金	土
					1	☆
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						

8月 (31日)

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

9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	

10月 (27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					

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	☆
27	28	29	30			

12月 (24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	31

2023年/1月 (26日)

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

2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				

3月 (29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	

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)

(営業日 302日)



月	エアロ&ヨガ ★ ☆ 10:30~11:30 遠藤
	前半は、エアロビクスで簡単な動きの組み合わせを楽しみ、 後半は、太陽礼拝、ヨガポーズでゆったり身体をほぐしていきます。
水	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♪
木	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。
金	ZUMBA ★ ★ ☆ 19:30~20:20 MIDORI
	ラテン系の音楽に合わせてダンスやエアロビクス的な動きを行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。
平日 レッスン	はじめての太極拳 ★ 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。
土	楽しいエアロビクス ★ ★ 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。
有料 レッスン	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
	感染レベルに応じて 人数制限をかせさせていただきます。
土	チャレンジエアロ ★ ★ ☆ 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！
有料 レッスン	◎対象年齢：高校生以上 ◎料金：1回 550円 (1回券・定期券での参加不可) ◎受付：3階トレーニングジム受付
	感染レベルに応じて 人数制限をかせさせていただきます。