

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。<br>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     |
| 水                                                                 | 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♪                                          |       |                   |        |
|                                                                   | 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。                                       |       |                   |        |
| 木                                                                 | 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！                                                   |       |                   |        |
|                                                                   | フィットネスタイチ                                                                           | ★     | 13 : 30 ~ 14 : 30 | 鈴木     |
| 金                                                                 | 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♡ |       |                   |        |
| 平日<br>レッスン                                                        | 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 |
| ◎対象年齢：高校生以上<br>◎料金：1回券 520円<br>6ヶ月定期券 10,470円<br>◎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)

