

2024年度 プールレッスンスケジュール

2024/2025年

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

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

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

水

木

金

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。

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。

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。

アクアビクス

13:20～14:00

小林（文）

足腰に負担をかけることなくマイペースで行える水中運動です。どなたでも無理なく楽しく！リズムに合わせてレッツトライ！

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。

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♡

★ 無料アクアビクスのみ開催

無料プールサイドヨガは第4水曜にて

無料プールサイドヨガは第4水曜にて

★ 無料プールサイドヨガのみ開催

無料プールサイドヨガは第4水曜にて



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）