

プールレッスン

8月21日(水)～

申し込み受付中

第2クール開始

1クール 2,090円(税込)

月	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!		
	アクアピクス	13:20～14:00	古畑
水	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。		
	無料アクアピクス	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。		
木	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
金	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。		
木	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。		
	ダイエット&ストレッチアクア	13:20～14:00	小林(文)
金	関節の負担が少ないのが水中ならではの特徴!ダイエットを目的とした30分間水中運動と体を柔らかくする10分間のストレッチアクア。とにかく楽しくマイペースで理想の身体を作りましょう!		
	無料アクアピクス	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。		
金	アクアピクス	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♡			

～内容変更のお知らせ～

第2クールから始まる

新レッスン

木曜日 13:20～14:00

「ダイエット&ストレッチアクア」

関節や身体への負担の少ない水中ならではの特徴!まずは30分間のダイエットアクア、気になる部分をシェイプアップ!負担の少ない運動でストレッチ、リラックス効果抜群の10分間 運動してストレッチでほぐされて、理想の身体づくり!

講師:小林文子



■期間中すべてのレッスンに参加出来ます。

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

お申し込みは2階総合受付にて

※プール利用料と事前申し込みが必要です。※詳しい開催日はHP・レッスンスケジュールにてご確認ください。

ララ松本
L'ALA MATSUMOTO

指定管理者
ララ松本マネジメントグループ
〒390-0851 松本市大字島内7412番地
営業時間 AM10:00～PM9:00
(入場はPM8:30まで)

お申込み・お問い合わせはコチラ
TEL.

0263-48-1110