

2019年/2020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 Tel.0263-48-1110 Fax0263-48-1355

営業時間 AM10:00~PM9:00

○ → 実施日

■ → 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	

※5/6 誰でもステップなし

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 (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		

11月 (13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 (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
29	30	31				

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 (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

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				

スタジオレッスンのご案内

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	やさしいエアロビクス ★☆ 10:30~11:15 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。
	リラックスヨガ ★ 11:20~12:05 遠藤
	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。
水	初級エアロ ★☆ 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♪
	誰でもステップ ★★ 11:30~12:20 百瀬
	音楽に合わせてステップ台の昇降運動をします！様々な動作の組み合わせで楽しく体を動かすことで“ダイエット効果”や“スタミナ・脚力・バランス能力”などの向上も期待できます！
木	ZUMBA ★★☆☆ 19:30~20:20 MIDORI
	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♪
	はじめての太極拳 ★ 12:40~13:40 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。
金	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。
	癒しのヨガ ★ 19:15~20:15 田中
	年齢問わず体が固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。

対象年齢：高校生以上

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：教室当日エアロビクススタジオ前にて



2019年/2020年

プールレッスン年間カレンダー

松本グリーンセンター余熱利用施設

〒390-0851 松本市島内7412 Tel.0263-48-1110 Fax0263-48-1355

営業時間 AM10:00~PM9:00

○→第1クール

○→第2クール

○→第3クール

■→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

19・22は無料アクアのみ実施

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 (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		

11月 (13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 (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
29	30	31				

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 (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

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				

※詳しい時間・内容に関してはホームページの利用予定にて確認ください。

※講師都合等により内容が変更となる場合があります。

プールレッスンのご案内

「浮力」「抵抗」「水圧」など、水の特性を生かした、水中で行う有酸素運動です。

健康増進・ストレス解消・体力向上など、多くの効果が期待できます。

また、水中での運動は関節などへの負担も軽減されることから、幅広い年齢層の方が楽しめる運動です！

月	アクアビクス	13:20~14:00	古畑
	アクアミットを使って脂肪燃焼効果アップ。はじめての方でも安心してご参加いただけます。		
	無料アクアビクス	19:00~19:40	曾山
	初心者の方からご参加いただけます。シンプルな動きを組み合わせ、シェイプアップ効果・筋力アップ効果を出していきます。		
水	ウォーク&ジョグ	13:20~14:00	百瀬
	水中でのウォーキングやジョギングは腰や膝への負担が軽くなり安全で効果的です。		
	ゆったりスイム	14:30~15:00	曾山
	潜り方、呼吸の方法から、きれいな姿勢でキックができるように練習していきます。		
木	らくらくスイム	15:00~15:30	曾山
	無理なく25m泳げるように練習していきます。		
	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す。		
金	無料アクアビクス	19:00~19:40	曾山
	初心者の方からご参加いただけます。シンプルな動きを組み合わせ、シェイプアップ効果・筋力アップ効果を出していきます。		
	アクアビクス	10:30~11:10	遠藤
	音楽や動きの組み合わせを楽しみながら全身を動かすクラスです。シェイプアップ効果・ストレス解消に効果的です。		

料金：1クールにつき 2,090円

■すべての教室に参加できます。

第1クール 4/8~7/29

第2クール 8/26~12/23

第3クール 1/6~3/27

申し込み：2階総合受付にて

