

2020年/2021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 TEL0263-48-1110 Fax0263-48-1355

営業時間 AM10:00~PM9:00

(最終入場は20:30まで)

○→第1クール

●→第2クール

○→第3クール

■→休館日



4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		

5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						

6月 (21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 (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	

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 (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			

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 (14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 (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						

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			



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
	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。		
水	無料アクアビクス	19:30~20:10	曾山
	ウォーキングを中心に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。		
木	アクアエクササイズ	13:20~14:00	古畑
	アクアビクスを中心にウォーキング、ジョギング、筋トレなど様々なエクササイズで楽しく効果的に健康増進します。		
金	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。		
土	無料アクアビクス	19:30~20:10	三沢
	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。		
日	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。		

※水曜日 ゆったりスイム・らくらくスイムの開催はありません。

第1クール 500円 (税込)

期間 6/22~7/10

■期間中のすべてのレッスンに参加
できます。

第2クール 2,090円 (税込)

期間 7/15~11/2

■期間中のすべてのレッスンに参加
できます。

第3クール 2,090円 (税込)

期間 11/30~3/19

■期間中のすべてのレッスンに参加
できます。

申し込み：2階総合受付にて

2020年/2021年

スタジオプログラム年間カレンダー

松本グリーンセンター余熱利用施設

〒390-0851 松本市島内7412 1a0263-48-1110 Fax0263-48-1355

営業時間 AM10:00~PM9:00

○→実施日
★→土曜日特別レッスン
■→休館日



4月

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

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

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

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	

8月

日	月	火	水	木	金	土
						★
2	3	4	5	6	7	★
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	★
23	24	25	26	27	28	★
30	31					

9月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	★
6	7	8	9	10	11	★
13	14	15	16	17	18	★
20	21	22	23	24	25	★
27	28	29	30			

◇の日は...※

10月

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

◇の日は...※

11月

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	★
22	23	24	25	26	27	★
29	30					

12月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	★
6	7	8	9	10	11	★
13	14	15	16	17	18	★
20	21	22	23	24	25	★
27	28	29	30	31		

◇の日は...※

2021年 1月

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	★
31						

2月

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						

3月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	★
7	8	9	10	11	12	★
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	★
28	29	30	31			

★土曜日開催の特別レッスンは詳しくは裏面にて

※ 9/30・10/21・12/23 は、『格闘技エクササイズ 講師:山田先生』⇒『美ボディ 講師:鈴木先生』に変更致します。

スタジオレッスンのご案内

ララ松本では、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♪			
	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！ストレス発散で気分爽快になれる50分間。			
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や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。男性も参加されています♪			
	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。			
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・お飲み物・室内履き

料金：1回券 520円

6ヶ月定期券 10,470円

受付方法：3階トレーニングジム受付



※感染症対策の為、教室参加者は定員25名となります。

ご参加の際は3階トレーニングジム受付にて受付後チケットを発行します。

2020/2021年

10月より一部内容変更

スタジオ特別レッスン

FITNESS Saturday



土曜日開催 19:00~20:00 (60分) 場所: 3階スタジオ

利用料金: 1回 880円(税込) 定員: 25名まで

受付方法: 3階トレーニング室受付にてチケットをお買い求めください。

第1土曜日 【HAPPYエアロビクス】

NEW

担当講師 週末も夜もエアロビクスで
古畑やよい先生 楽しく汗を流しましょう!!

★ ★ ☆ 初めての方も慣れた方も、一緒にエクササイズ!
楽しく全身運動をして、ストレス解消してリフレッシュ。
そしてちょこっと筋トレで気分になるところも引き締めていきましょ
う!!

開催日: 10/3・12/5・※1/30・2/6・3/6
※1月のみ開催日が第5土曜日となります

第2土曜日 【ストレス発散格闘技エクササイズ】

担当講師 ボクシング・ムエタイ・空手などの格闘技の動きを取り入れ
山田美由紀先生 みんなで声を出して、ストレス発散しながら楽しめる!
★ ★ ★ 肩甲骨や股関節といった大きな関節をたくさん使う動きで代謝を
アップ!シェイプアップ!! 格闘技未経験でも全く問題なし! みる
なで声を出して、ストレス発散しながら楽しみエクササイズで
できる60分間

開催日: 10/10・12/12・1/9・2/13・3/13

第3土曜日 【シンプルラテン】

担当講師 ラテンの簡単なステップでret's dance
田中 花先生 目指せ! スッキリお腹・美尻・美脚
★ ★ ☆ ラテンの簡単なステップを組み合わせ、ちょっとカッコよく踊りま
しょう!
肩甲骨や骨盤周りを動かすので肩こり解消・お尻お腹のシェイプ
アップに効果抜群です!!

開催日: 10/17・11/21・12/19・1/16・2/20

第4土曜日 【ボディシェイプ】

注目!

担当講師 全身運動でメリハリのある身体を作る
長崎将利先生 ダイエット向けのトレーニングレッスンです。
★ ★ 身体の大い筋肉を中心にトレーニングをして、エネルギー消費を
高めます!
トレーニングの合間に身体のほぐしを行い、動きに無理なく自身の
力をフル活動させ、効率の良いトレーニングレッスンを行います!

開催日: 10/24・11/28・12/26・1/23・2/27・3/27

※トレーニングジム・浴室等他施設をご利用の際は、別途利用料金がかかります。