

2025年度 2025プールレッスンスケジュール

2025/2026年

第1クール ○

4月7日～7月14日 申し込みは4月2日から

第2クール ◇

8月20日～12月12日

第3クール △

12月15日～3月16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					

16日～20日は定期整備の為休館

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 (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				

★印は無料アクアのみ開催日

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 (11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						

4日～21日は定期整備の為休館

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			

29日～1/1は年末年始休館

2026/1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				



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)

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！		
	アクアビクス	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。		
	変更 アクアビクス	11:00～11:40	高橋
	初めての方でも安心！水中で動く事で腰や膝に不安がある方でも無理なく身体を動かせます。		
木	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ます。初めての方でも安心してご参加いただけます。		
	アクアダンス	10:30～11:10	川上
金	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。		
	変更 格闘技&コンディショニング	13:20～14:00	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！		
金	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♡		

夜間無料アクア 誰でもお気軽にご参加できます★

月	無料アクアビクス	19:30～20:10	変更 高橋
水	リズムカルな音楽に合わせて無理なく、楽しく全身をおもいきり動かしましょう！		
	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。 ※開催日は裏面へ		
木	無料アクアビクス	19:30～20:10	鈴木
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。		

2025年度 夜間無料アクア 特別レッスン

「プールサイドヨガ」

時間：19:30～20:10

場所：波のプール（プールサイド）

月1回 水曜日（下記日開催）



講師：KIYOMI

事前申し込み不要・当日参加OK

さざ波の心地良い音を聞きながら、
リラックスしてリフレッシュ！！

開催日：	4月9日	1月14日
	5月14日	2月25日
	6月11日	3月11日
	7月9日	
	8月27日	
	9月10日	
	10月8日	
	12月10日	

プールサイドで行うヨガは、温かい空間で行うので筋肉がほぐれて柔軟性がアップします。
また、身体が温まることで血行がよくなり冷え性や肩こり腰痛予防にも効果があります。
初めての方でも安心してご参加いただけます。

波の音を聴きながら南国ムードを感じ心と身体をリフレッシュしましょう！

※水着の着用にてご参加ください。 ※ヨガマットのレンタル有り（持ち込みも可）

※事前申込不要（当日波のプール西側受付にお越しください）※別途プール利用料が必要です。



2025年度 (2025/2026年)

スタジオレッスンスケジュール



○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					

18日～20日は定期整備の為休館

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 (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 (11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						

4日～21日は定期整備の為休館

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			

29日～1/1は年末年始休館

2026/1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				

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♪

月	楽しいエアロビクス	★★	10:30～11:20	変更 小川
	少しエアロビクスに慣れてきた方が、よりしっかりと汗をかき、脂肪燃焼を目指すクラスです。楽しくカラダを動かしましょう！！			
	初級エアロビクス	★☆☆	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、エアロビクスに苦手意識のある方、ぜひ一度体験してみてください！			
	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	★	13:30～14:20	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 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！			
	変更 ピラティス	★★	19:30～20:20	臼井
平日 レッスン	運動に自信がない方でも大丈夫！			
	より日常生活がもっと楽しくなる、より理想の体に近づけるための体を一緒につくみましょう！			
	◎対象年齢：高校生以上 ◎受付：3階トレーニングジム受付 ◎料金：1回券 520円 6ヶ月定期券 10,470円			

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)

