

2023年/2024年 プールレッスン年間カレンダー



第1クール	第2クール	第3クール	休館日
○	◇	△	

2023年/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	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						
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						
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						
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						
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						
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						

2024年/1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			

2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		

3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						

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~PM21:00 (最終入場は、20:30まで)



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	三沢
水	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。		
	アクアエクササイズ	13:20~14:00	古畑
木	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。		
	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。		
金	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。		
	アクアエクササイズ	11:00~11:40	古畑
	水中で音楽に合わせて体を動かしたり、道具を使って筋トレやストレッチを行います。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。		

◎申し込みは、2階総合受付にて承ります。

第1クール 2,090円(税込)

開催期間： 4/10~7/14

■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)

開催期間： 8/21~12/8

■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)

開催期間： 12/11~3/18

■期間中のすべてのレッスンに参加できます。

2023年/2024年

スタジオレッスン年間カレンダー



○ 開催日 ☆ 土曜日レッスン開催日

■ 休館日

2023年/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	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						
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						
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						
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						
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						
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						

2024年/1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			

2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		

3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						

ラーラ松本
〒390-0851 松本市島内7412
TEL0263-48-1110 Fax0263-48-1355
営業時間 AM10:00~PM21:00
(最終入場は、20:30まで)



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、土曜日と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	やさしいエアロビクス	★ ☆	10:30~11:20	遠藤
	シンプルなお動きの組み合わせを繰り返し、音楽に乗って楽しく身体を動かします。 初めての方も安心してご参加ください。			
	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。初めての方も大歓迎です♪			
水	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。			
	ZUMBA	★ ★ ☆	19:30~20:20	MIDORI
	ラテン系の音楽に合わせてダンスやエアロビクス的な動きを行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。			
木	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	★	19:15~20:05	KIYOMI
	年齢問わず体が硬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。			
平日 レッスン	◎対象年齢：高校生以上 ◎料金：1回券 520円 6ヶ月定期券 10,470円 ◎受付：3階トレーニングジム受付		感染レベルに応じて 人数制限をさせていただきます。	
土	チャレンジエアロ	★ ★ ☆	19:10~20:10	古畑
	難しいステップにもチャレンジしながら、爽快な汗を流しストレスを発散しましょう！			
有料 レッスン	◎対象年齢：高校生以上 ◎料金：1回 550円 (1回券・定期券での参加不可) ◎受付：3階トレーニングジム受付		感染レベルに応じて 人数制限をさせていただきます。	