

2026年度 レッスンタイムスケジュール

2026年4月～

	月	火	水	木	金
9:00	9:15~10:30 温活ヨガ 別納 定員20名		9:30~10:30 ララフィット 小山 定員20名	9:15~10:15 朝活ピラティス 別納 定員12名	9:30~10:00 モーニングストレッチ 定員20名 【ワンコインレッスン】
10:00		10:00~11:00 フィットネス ヨガ 早形 定員30名			
11:00	10:45~11:30 ララサーキット ライト 小山 定員20名		10:45~11:15 じわトレ 小山・定員20名 【ワンコインレッスン】		
		11:15~11:55 ウォーキング エアロ (要シューズ) 早形 定員30名			
	11:45~12:15 アロマdeストレッチ 定員20名 【ワンコインレッスン】				
12:00					
13:00				13:15~14:15 40歳からの ララフィット 小山 定員15名	
	13:30~14:00 ステップエクササイズ 小山・定員15名 【ワンコインレッスン】		13:30~14:00 パートトレーニング(初級) 明珍・定員20名 【ワンコインレッスン】		13:30~14:00 パートトレーニング (中・初級) 定員20名 【ワンコインレッスン】
14:00					
	14:15~14:45 体幹トレーニング 小山・定員15名 【ワンコインレッスン】		14:15~14:45 アロマdeストレッチ 明珍・定員20名 【ワンコインレッスン】		14:15~14:45 アロマdeストレッチ 定員20名 【ワンコインレッスン】
15:00					
			15:30~16:30 キッズA ※4歳～年長 西尾 定員10名	15:30~16:30 キッズA ※4歳～年長 明珍 定員10名	
16:00					
17:00			16:40~ 17:40 キッズB ※4歳～年長 小山 定員10名	16:40~ 17:40 ジュニア ※小1～小3 西尾 定員10名	
18:00					
19:00					
		19:30~20:30 健康ヨガ 稲角 定員20名			
20:00					



	教室	曜日	時間	対象	内容
大人の教室	温活ヨガ	月	9:15～10:30	18歳以上	しっかり汗をかきたい方におすすめ。体をしっかりと動かして温めています。
	ララサーキットライト	月	10:45～11:30	18歳以上	椅子に座って音楽に合わせて有酸素運動を行い、簡単な筋力トレーニングを行います。
	フィットネスヨガ	火	10:00～11:00	18歳以上	簡単なヨガを行います。 <b>*レッスン受講の受付は開始5分前までとなります。</b>
	ウォーキングエアロ	火	11:15～11:55	18歳以上	楽しんで汗をかきたい方向け。 <b>*レッスン受講の受付は開始5分前までとなります。</b>
	健康ヨガ	火	19:30～20:30	18歳以上	体の外からアプローチを与えることで内臓まで伝わり健康維持を目指します。
	ララフィット	水	9:30～10:30	18歳以上	ミズノオリジナルツールを使って介護予防を目指します。 特に下肢の筋力、体幹を鍛えています。
	朝活ピラティス	木	9:15～10:15	18歳以上	体幹を中心に全身の筋肉を自身でコントロールできるようにしていきます。 不良姿勢を改善することで肩こり、腰痛などの症状の軽減にもつながっていきます。 朝イチのピラティスで一日よい姿勢で過ごしましょう！
	40歳からのララフィット	木	13:15～14:15	18歳以上	体幹トレーニングと有酸素運動をメインとして少しハードなトレーニングを行います。
	はじめてヨガ	金	10:15～11:30	18歳以上	ベーシックなヨガのポーズや少し難しいポーズを取り入れたレッスンです。
ワンコインレッスン	アロマdeストレッチ	月	11:45～12:15	18歳以上	アロマの香りの中でゆったりとストレッチを行います。
		水	14:15～14:45	18歳以上	
		金	14:15～14:45	18歳以上	
	ステップエクササイズ	月	13:30～14:00	18歳以上	簡単なステップを踏みながら楽しく有酸素運動を行います。
	体幹トレーニング	月	14:15～14:45	18歳以上	初心者から中級者向けの体幹トレーニングを行います。
	じわトレ	水	10:45～11:15	18歳以上	フォームを重要視してゆっくりしっかりと筋トレとストレッチを行います。
	パートトレーニング	水	13:30～14:00	18歳以上	気になる部位を一定期間に分けてトレーニングしていきます。
		金	13:30～14:00	18歳以上	
モーニングストレッチ	金	9:30～10:00	18歳以上	これから活動する為のゆっくりとした動きのストレッチ。	

※全ての教室は事前にご予約が必要です。

### 【教室利用料】

月会費	¥5,500 (税込)	1つの教室受講 /月4回
	¥10,560 (税込)	2つの教室受講、又は兄弟割 /月4回
	¥15,180 (税込)	3つの教室受講 /月4回
回数券 (5回分・3ヵ月期限)	¥8,470 (税込)	全ての教室がご利用いただけます (子どもスポーツ教室は除く) * 期限を過ぎたものに関してはご利用いただけません 又ご購入後の返金は致しかねます
1回券	¥1,760 (税込)	全ての教室がご利用いただけます (子どもスポーツ教室は除く)
ワンコインレッスン (1回)	¥500 (税込)	一般の方
	¥100 (税込)	トレーニング室回数券利用中の方・教室月会費利用中の方
	無料	定期券利用中の方
定期券 (トレーニング室をご利用される場合は、別途初回講習が必要となります。)	¥7,040 (税込)	1ヵ月 定期券
	¥19,470 (税込)	3ヵ月 定期券
	¥3,520 (税込)	1ヵ月 定期券 (障がい者割引) (初回購入時と、1年に1度(毎年4月1日以降)に提示をお願いいたします。)
	¥9,735 (税込)	3ヵ月 定期券 (障がい者割引) (初回購入時と、1年に1度(毎年4月1日以降)に提示をお願いいたします。)