

## 【大人の教室】

2022年4月～

曜日	教室	時間	対象	内容
月	温活ヨガ	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	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。
火	※テニススクール初級	9:00～10:00	中学生以上	初めてテニスをされる方向け(※テニススクールは定期券の特典外です。料金体系も異なります)
	※テニススクール中級	10:30～11:30	中学生以上	ゲームを楽しみたい方向け(※テニススクールは定期券の特典外です。料金体系も異なります)
	フィットネスヨガ	10:00～11:00	18歳以上	簡単なヨガを行います。
	ウォーキングエアロ	11:15～11:55	18歳以上	楽しんで汗をかきたい方向け。
	はじめての自重トレーニング	13:30～14:30	18歳以上	正しいフォームにこだわり自分の体重を负荷にした筋力トレーニングを行います。
	健康ヨガ	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。
水	ララフィット	10:00～11:00	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、体幹を鍛えていきます。
木	40歳からのララフィット	13:15～14:00	18歳以上	ミズノオリジナルツールを利用して体幹トレーニングと有酸素運動を行います。
	ヨガ&エアロ	19:45～20:45	18歳以上	最初にヨガでリラックスし、その後有酸素運動を行いリフレッシュもしていきます。
金	はじめてヨガ	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】

月	アロマdeストレッチ	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		11:15～11:45	18歳以上	
金		14:15～14:45	18歳以上	
月	ステップエクササイズ	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。
月	体幹トレーニング	14:15～14:45	18歳以上	初心者向けの体幹トレーニングを行います。
火	おひるねストレッチ	14:45～15:15	18歳以上	セルフマッサージ&寝姿勢を中心としたストレッチを行います。
水	腹筋教室	13:00～13:30	18歳以上	腹筋を鍛えます。
水	チューブトレーニング	13:45～14:15	18歳以上	チューブを使って楽しくサーキットトレーニングを行います。
水	自重トレーニング	14:30～15:00	18歳以上	自分の体重を负荷に変えてそれぞれにあった负荷で筋力トレーニングを行います。
木	パートトレーニング	14:15～14:45	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	
金	モーニングストレッチ	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。

## 【教室利用料】 ※全ての教室は事前にご予約が必要です。

月会費	¥4,290 (税込)	1つの教室受講 /月4回
	¥7,590 (税込)	2つの教室受講、又は兄弟割 /月4回
	¥10,890 (税込)	3つの教室受講 /月4回
回数券 (5回分・3ヵ月期限)	¥6,050 (税込)	全ての教室がご利用いただけます。
1回券	¥1,430 (税込)	全ての教室がご利用いただけます。
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	トレーニング室定期券利用中の方
リトルキッズ	¥500 (税込)	2歳～4歳のお子様とその保護者