

	月曜日			火曜日			水	木曜日			金曜日			土曜日			日曜日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		
9:00							休館日														
30	モーニングストレッチ 9:30(20分) スタッフ★	ラララサーキット 9:20~10:20 (60分)		モーニングストレッチ 9:30(20分) スタッフ★	ラララサーキット 9:20~10:20 (60分)						モーニングストレッチ 9:30(20分) スタッフ★	ラララサーキット 9:20~10:20 (60分)		モーニングストレッチ 9:30(20分) スタッフ★							
10:00																					
30	エアロ中級 10:15(45分) 角田★★★	内容変更	内容変更	ラララサーキット ライト 10:30(45分) スタッフ★							エアロ初級 10:30(30分) 高山★	ラララサーキット ライト 10:40~11:40 (60分)		エアロ中級 10:15(45分) 坂本★★★							
11:00		お楽しみプログラム 10:40~11:40 (60分)																			
30	キレイBody 11:20(20分) 高橋★																				
12:00																					
30	リラククス ヨガ 12:00(45分) 原田★																				
13:00																					
30		ラララサーキット 13:00~14:00 (60分)																			
14:00																					
30	ポールストレッチ 14:00(30分) スタッフ★ 定員20名																				
15:00																					
30	健美操 15:00(45分) 木脇★																				
16:00																					
30																					
17:00																					
30																					
18:00																					
30																					
19:00																					
30	ヤムナ 19:15(45分) 高橋★																				
20:00																					
30																					
21:00																					
30																					

スイムクラス参加対象基準 ~ご自身の泳力を合うクラスへご参加ください~

- スイム入門 : クロール20m泳げない、水泳が初めての方向け。浮く潜る等水慣れとクロールの基本練習を行います。
- スイム初級 : クロール40m完泳 クロールの習得と、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの基本練習を行います。
- スイム中級 : クロール40m、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの20m完泳 ドリル中心で距離を延ばす練習を行います。
- スイム上級 : 4泳法40m完泳 フォームの確認、スピードアップの練習を行います。

レッスンの定員について  
 スタジオレッスン : 30名    スイムレッスン : 15名  
 水中ウォーキング : 20名    アクアビクス : 30名

筋コンディショニング系	有酸素系
コンディショニング系	リラククス系
スイム系	有料: 有料教室
ラララ会員プログラム	