

	月曜日		火曜日		水	木曜日		金曜日		土曜日		日曜日			
	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール		Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール	Aスタジオ	プール		
9:00					休館									9:00	
30	モーニング ストレッチ 9:30(20分)								モーニング ストレッチ 9:30(20分)		モーニング ストレッチ 9:50(20分)				30
10:00															10:00
30	エアロ中級 10:00(60分) 角田★★	AQUA ZUMBA 10:30(30分) YOSHIKO★ 3コース定員30名	ヤムナ ボディローリング 原田★ 10:00～11:00 5月のみ 開催日変更 有料 第2・4火曜日	アクアピクス 10:30(30分) 高山★ 3コース定員30名		有料 RITMOS 9:50(60分) Naomi★★	水中WK 10:30(30分) スタッフ★ 2コース定員20名	エアロ初級 10:30(45分) 高山★	スイム入門 10:30(45分) 青野★ 1コース定員15名	第1・3土曜目 簡単ダンス 10:30～(60分) YUUKI	お知らせ 第2・4土曜目 ZUMBA 10:30(60分) YOSHIKO 開講いたします	エアロ中級 10:00(60分) 岩下★★		30	
11:00															11:00
30	キレイBody 11:20(20分) 高橋★	スイム入門 11:15(45分) スタッフ★ 1コース定員15名	ゆかトレ ボディメイク 11:30(60分) 高山★ 定員10名	グループフォーム アドバイス 11:15(60分) 村上		ピラティス 11:00(60分) 古澤★ 定員25名	有料 グループフォーム アドバイス 11:15(60分) 村上 1コース定員15名		泳法別 11:30(45分) 青野★ 1コース定員15名	ツールトレーニング 11:45(30分) スタッフ★ 定員20名				30	
12:00															12:00
30	リラックス ヨガ 12:00(60分) 原田★	泳法別 12:15(45分) スタッフ★ 1コース定員15名		スイム初級 12:30(30分) スタッフ★ 1コース定員15名		エアロ中級 12:15(40分) 古澤★★	スイム中級 12:30(45分) スタッフ★★ 1コース定員15名		リラックス ヨガ 11:40(60分) 津田★	クロール+3泳法 12:30(60分) 青野★★ 1コース定員15名	ボディメイク 12:30(60分) 野間★～★★	泳法別 12:45(45分) 古川★ 1コース定員15名	リラックス ヨガ 12:45(60分) 寺本★	30	
13:00															13:00
30		スイム中級 13:15(45分) スタッフ★★ 1コース定員15名	ZUMBA 13:00(45分) YOSHIKO ★～★★	泳法別 13:15(45分) スタッフ★ 1コース定員15名				フィットネス フラ 13:15(60分) 川西★				スイム上級 13:45(60分) 古川★★★ 1コース定員15名	有料 RITMOS 14:00(60分) Naomi★★		30
14:00	ポールストレッチ 14:00(30分) スタッフ★ 定員20名						ZUMBA 13:45(60分) 高山★～★★				お腹引き締め 14:30(20分) スタッフ★ 定員20名	ポールストレッチ 14:00(30分) スタッフ★ 定員20名			14:00
30															30
15:00															15:00
30	背骨 コンディショニング 15:00(60分) 木脇★	子ども 水泳教室 キッズAクラス 15:45～16:45 (60分) 1コース使用		子ども 水泳教室 キッズAクラス 15:45～16:45 (60分) 1コース使用			アクアピクス 15:00(30分) 高山★ 3コース定員30名		水中WK 15:00(30分) スタッフ★ 2コース定員20名			アクアピクス 15:00(30分) 別所★ 3コース定員30名		30	
16:00															16:00
30															30
17:00															17:00
30		子ども 水泳教室 キッズBクラス 17:00～18:00 (60分) 3コース使用		子ども 水泳教室 キッズBクラス 17:00～18:00 (60分) 3コース使用											30
18:00															18:00
30	ピラティス 18:00(60分) YUUKI★ 定員25名														30
19:00															19:00
30	ヤムナ 19:15(60分) 高橋★		パワーヨガ 18:45(60分) 黒岩★～★★	スイム中級 18:45(45分) 青野★★ 1コース定員15名			エアロ中級 19:00(45分) 岩下★★ 専用コース設置 1コース定員15名 スイム トレーニング 19:00(45分)	毎月第3金曜 19:00(45分) エアロ中級 Satomai★★	会員外の有料 1本参加 600円 2本参加 1000円					30	
20:00			有料 ストリートダンス 20:00(60分) 毛利★				リズム＆ アイソレーション 20:00(60分) YUUKI★		毎月第3金曜 20:00(45分) ZUMBA Satomai★～★★						30
21:00														30	

●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。

筋コンディショニング

有酸素系

コンディショニング系

リラックス系

スイム系

有料：有料教室

ラララ会員プログラ

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

筋コンディショニング

有酸素系

コンディショニング系

リラックス系

スイム系

有料: 有料教室

ラララ会員プログラ