

	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 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 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 姿勢改善ストレッチ 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★★	ラララ	新規追加 アクアピクス 10:30(30分) 別所★ 3コース定員30名	ラララサーキット ライト 10:30(45分) スタッフ★	ラララ	新規追加 アクアピクス 10:30(30分) 高山★ 3コース定員30名					エアロ初級 10:30(30分) 高山★	ラララ	新規追加 水中WK 10:30(30分) スタッフ★	エアロ中級 10:15(45分) 坂本★★★							
11:00	キレイBody 11:20(20分) 高橋★	お楽しみプログラム 10:40~11:40 (60分)		有料 スイム入門 11:15(45分) スタッフ★	お知らせ 2・4週目 姿勢改善ストレッチ 11:30(45分) スタッフ 開講いたします	有料 グループフォーム アドバイス 11:15(60分) 村上							有料 グループフォーム アドバイス 11:15(60分) 村上								
12:00				有料 ゆかトレ ポディメイク 11:30(60分) 高山★ 定員10名																	
30	リラックス ヨガ 12:00(45分) 原田★		1コース定員15名	泳法別 12:15(45分) スタッフ★		スイム初級 12:30(30分) スタッフ★					エアロ中級 11:55(40分) 古澤★★		有料 リラックス ヨガ 11:40(45分) 津田★								
13:00																					
30	ラララ	ラララサーキット 13:00~14:00 (60分)		スイム中級 13:15(45分) スタッフ★★	ラララ	リズム体操 13:00~14:00 (60分)							1コース定員15名	フィットネス フラ 13:15(45分) 川西★	ラララ	ラララサーキット 13:00~14:00 (60分)					
14:00				1コース定員15名																	
30	ポールストレッチ 14:00(30分) スタッフ★ 定員20名										ZUMBA 14:00(45分) 高山★~★★										
15:00																					
30	健美操 15:00(45分) 木脇★																				
16:00																					
30				子ども水泳教室		子ども水泳教室															
17:00				キッズAクラス 15:45~16:45 (60分) 1コース使用	子どもスクール	キッズAクラス 15:45~16:45 (60分) 1コース使用															
30				子ども水泳教室		子ども水泳教室															
18:00				キッズBクラス 17:00~18:00 (60分) 3コース使用	子どもスクール	キッズBクラス 17:00~18:00 (60分) 3コース使用															
30																					
19:00																					
30	ヤムナ 19:15(45分) 高橋★			パワータ 19:00(45分) 黒岩★~★★		スイム中級 18:45(45分) 山口★★ 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)								
20:00																					
30				有料 ストリートダンス 20:00(60分) 毛利★																	
21:00																					
30																					

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 アクアピクス：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	リラックス系
スイム系	有料：有料教室
ラララ会員プログラム	

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。