

	月曜日			火曜日			水曜日	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														
9:30	モーニングストレッチ 9:30(20分)	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)	ラララ ラララサーキット 9:20~10:20 (60分)			有料	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)	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)							
10:00	エアロ中級 10:00(60分) 角田★★			エアロ中級 10:00(60分) 坂本★★★				RITMOS 9:50(60分) Naomi★★			エアロ初級 10:30(30分) 高山★			エアロ中級 10:00(60分) 坂本★★★							
10:30		ラララ ラララサーキット ライト 10:40~11:40 (60分)		ラララ ラララサーキット ライト 10:30(45分) スタッフ★					ラララ ラララフィット 10:40~11:40 (60分)		水中WK 10:30(30分) スタッフ★			スイム入門 10:30(45分) 青野★							
11:00	キレイBody 11:20(20分) 高橋★			スイム入門 11:15(45分) スタッフ★					グループフォーム アドバイス 11:15(60分) 村上		エアロ初級 10:30(30分) 高山★			姿勢改善ストレッチ 10:40~11:40 (60分)							
11:30				有料					有料		グループフォーム アドバイス 11:15(60分) 村上			スイム入門 10:30(45分) 青野★							
12:00	リラックス ヨガ 12:00(60分) 原田★			ゆかトレ ポディメイク 11:30(60分) 高山★					ピラティス 11:00(60分) 古澤★		リラックス ヨガ 11:40(60分) 津田★			泳法別 11:30(45分) 青野★							
12:30				泳法別 12:15(45分) スタッフ★					エアロ中級 12:15(40分) 古澤★★		スイム初級 12:30(30分) スタッフ★			ツールトレーニング 11:30(30分) スタッフ★							
13:00		ラララ ラララサーキット 13:00~14:00 (60分)		ZUMBA 13:00(45分) YOSHIKO★★★					スイム中級 12:30(45分) スタッフ★★		フィットネス フラ 13:15(60分) 川西★			クロール+3泳法 12:30(60分) 青野★★							
13:30				泳法別 13:15(45分) スタッフ★					ラララ ラララサーキット 13:00~14:00 (60分)		リズム体操 13:00~14:00 (60分)			ポディメイク 12:30(60分) 野間★~★★							
14:00	ポールストレッチ 14:00(30分) スタッフ★			スイム中級 13:15(45分) スタッフ★					ZUMBA 13:45(60分) 高山★~★★		お腹引き締め 14:30(20分) スタッフ★			スイム上級 13:45(60分) 古川★★★							
14:30				1コース定員15名										ポールストレッチ 14:00(30分) スタッフ★							
15:00	背骨コンディショニング 15:00(60分) 木脇★			子ども水泳教室										スイム上級 13:45(60分) 古川★★★							
15:30				子ども水泳教室										アクアピクス 15:00(30分) 別所★							
16:00				キッズAクラス 15:45~16:45 (60分)										水中WK 15:00(30分) スタッフ★							
16:30				子どもスクール										子ども水泳教室							
17:00				キッズAクラス 15:45~16:45 (60分)										キッズAクラス 15:45~16:45 (60分)							
17:30				子ども水泳教室										キッズBクラス 17:00~18:00 (60分)							
18:00				子ども水泳教室										子ども水泳教室							
18:30				キッズBクラス 17:00~18:00 (60分)										キッズBクラス 17:00~18:00 (60分)							
19:00				3コース使用										ジュニアクラス 17:30~18:30 (60分)							
19:30				ピラティス 18:00(60分) YUUKI★																	
20:00				子ども水泳教室																	
20:30				キッズBクラス 17:00~18:00 (60分)																	
21:00				3コース使用																	
21:30				スイム中級 18:45(45分) 山口★★																	
22:00				有料																	
22:30				ストリートダンス 20:00(60分) 毛利★																	
23:00																					
23:30																					
24:00																					

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。