

	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																			
9:30	モーニングストレッチ 9:30(20分) スタッフ★	ラララ		モーニングストレッチ 9:30(20分) スタッフ★	ラララ			有料 RITMOS 9:50(80分) Naomi★	ラララ		モーニングストレッチ 9:30(20分) スタッフ★	ラララ		モーニングストレッチ 9:30(20分) スタッフ★					
10:00																			
10:30	エアロ中級 10:15(45分) 角田★★	ラララ		ラララ							エアロ初級 10:30(30分) 高山★	ラララ		エアロ中上級 10:15(45分) 坂本★★★					新規追加
11:00																			
11:30	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)	水中WK 10:45(30分) スタッフ★	ラララ				ピラティス 11:00(45分) 古澤★	ラララ		エアロ中級 11:30(45分) 津田★	ラララ		スィム入門 10:30(45分) 青野★					新規追加
12:00																			
12:30	リラククス ヨガ 12:00(45分) 原田★		スィム入門 11:30(30分) スタッフ★	2.4週目				エアロ中級 11:55(40分) 古澤★	ラララ		リラククス ヨガ 11:40(45分) 津田★	ラララ		泳法別 11:30(45分) 青野★					新規追加
13:00																			
13:30																			
14:00	ポールストレッチ 14:00(30分) スタッフ★	ラララ	スィム中級 13:15(45分) スタッフ★	ラララ							フィットネス フラ 13:15(45分) 川西★	ラララ		スィム中級 12:30(45分) 青野★★					新規追加
14:30																			
15:00	健美操 15:00(45分) 木脇★																		
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00																			
19:30	ヤムナ 19:15(45分) 高橋★																		
20:00																			
20:30																			
21:00																			
30																			

レッスンの定員について
 スタジオレッスン：30名 スィムレッスン：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	リラククス系
スィム系	有料：有料教室
ラララ会員プログラム	

スィ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~

- スィム入門：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。
- スィム初級：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。
- スィム中級：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。
- スィム上級：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。