2023年度　レッスンタイムスケジュール

2023年4月～

	月	火		水	木	金	土 or 日
9:00	9:15～10:30 温活ヨガ 別納 定員２０名	10:00～ 11:00 フィットネス ヨガ 早形 定員３０名	9:00～10:00 ※テニススクール 初級 小田	10:00～11:00 ララフィット 小山 定員１８名	13:15～14:15 40歳からの ララフィット 小山 定員１５名	9:30～10:00 モーニングストレッチ 定員２０名	
10:00	10:45～11:30 ララサーキット ライト 小山 定員２０名	11:15～ 11:55 ウォーキング エアロ (要:シューズ) 早形 定員３０名	10:30～11:30 ※テニススクール 中級 小田	11:15～11:45 アロマdeストレッチ 定員２０名		10:15～11:30 はじめてヨガ 宮崎 定員２０名	
11:00	11:45～12:15 アロマdeストレッチ 定員２０名						
12:00							
13:00	13:30～14:00 ステップエクササイズ 小山 定員１５名					13:30～14:00 パーツトレーニング 定員１５名	
14:00	14:15～14:45 体幹トレーニング 小山 定員１５名					14:15～14:45 アロマdeストレッチ 定員２０名	
15:00				15:30～16:30 キッズA ※4歳～年長 西尾 定員１０名	15:30～16:30 キッズA ※4歳～年長 小山 定員１０名		
16:00				16:40～ 17:40 キッズB ※4歳～年長 小山 定員１０名	16:40～ 17:40 キッズB ※4歳～年長 小山 定員１０名		
17:00				16:40～ 17:40 ジュニア ※小1～小3 西尾 定員１０名	16:40～ 17:40 ジュニア ※小1～小3 西尾 定員１０名		
18:00							
19:00		19:30～20:30 健康ヨガ 稲角 定員２０名		19:30～20:30 ヨガ＆エアロ 早形 定員２５名			
20:00							

※テニススクールは定期券ではご利用できません。（他の教室とは料金体系が異なりますのでご注意ください）

【大人の教室】 2023年4月～

曜日	教室	時間	対象	内容
月	温活ヨガ	９：１５～１０：３０	18歳以上	しっかり汗をかきたい方におすすめ。体をしっかりと動かして温めていきます。
月	ラララサーキットライト	１０：４５～１１：３０	18歳以上	椅子に座って音楽に合わせて有酸素運動を行い、簡単な筋力トレーニングを行います。
火	※テニススクール初級 他の教室とは料金体系が異なります	９：００～１０：００	中学生以上	初めてテニスをされる方向け (※テニススクールは定期券の特典外です。料金体系も異なります)
火	※テニススクール中級 他の教室とは料金体系が異なります	１０：３０～１１：３０	中学生以上	ゲームを楽しみたい方向け (※テニススクールは定期券の特典外です。料金体系も異なります)
火	フィットネスヨガ	１０：００～１１：００	18歳以上	簡単なヨガを行います。
火	ウォーキングエアロ	１１：１５～１１：５５	18歳以上	楽しんで汗をかきたい方向け。
火	健康ヨガ	１９：３０～２０：３０	18歳以上	体の外からアプローチを与えることで内臓まで伝わり健康維持を目指します。
水	ラララフィット	１０：００～１１：００	18歳以上	ミズノオリジナルツールを使って介護予防を目指します。 特に下肢の筋力、体幹を鍛えていきます。
水	ヨガ＆エアロ	１９：３０～２０：３０	18歳以上	最初にヨガでリラックスし、その後有酸素運動を行いリフレッシュもしていきます。
木	40歳からのラララフィット	１３：１５～14：１５	18歳以上	体幹トレーニングと有酸素運動をメインとして少しハードなトレーニングを行います。
金	はじめてヨガ	１０：１５～１１：３０	18歳以上	ベーシックなヨガのポーズや少し難しいポーズを取り入れたレッスンです。

※テニススクールは定期券ではご利用できません。(他の教室とは料金体系が異なりますのでご注意ください)

【ワンコインレッスン】

月	アロマdeストレッチ	１１：４５～１２：１５	18歳以上	アロマの香りの中でゆったりとストレッチを行います。
水		１１：１５～１１：４５	18歳以上	
金		１４：１５～１４：４５	18歳以上	
月	ステップエクササイズ	１３：３０～１４：００	18歳以上	簡単なステップを踏みながら楽しく有酸素運動行います。
月	体幹トレーニング	１４：１５～１４：４５	18歳以上	初心者向けの体幹トレーニングを行います。
金	パーツトレーニング	１３：３０～１４：００	18歳以上	気になる部位を一定期間に分けてトレーニングしていきます。
金	モーニングストレッチ	９：３０～１０：００	18歳以上	これから活動する為のゆっくりとした動きのストレッチ。

【教室利用料】 ※全ての教室は事前にご予約が必要です。

月会費	¥4,400（税込）	１つの教室受講 /月４回
	¥8,000（税込）	２つの教室受講、又は兄弟割 /月４回
	¥10,800（税込）	３つの教室受講 /月４回
回数券 (5回分・3ヵ月期限)	¥6,600（税込）	全ての教室がご利用いただけます。
１回券	¥1,540（税込）	全ての教室がご利用いただけます。
ワンコインレッスン (1回)	¥500（税込）	一般の方
	¥100（税込）	トレーニング室**回数券**利用中の方 ・ 教室**月会費**利用中の方
	無料	トレーニング室**定期券**利用中の方