

2024年度 レッスンタイムスケジュール

2024年4月～

	月	火	水	木	金	
9:00	9:15~10:30 温活ヨガ 別納 定員20名				9:30~10:00 モーニングストレッチ 定員20名 【ワンコインレッスン】	
10:00		10:00~11:00 フィットネス ヨガ 早形 定員30名	10:00~11:00 ララフィット 小山 定員15名		10:15~11:30 はじめてヨガ 宮崎 定員25名	
11:00	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	11:15~11:45 アロマdeストレッチ 定員20名 【ワンコインレッスン】			
	11:45~12:15 アロマdeストレッチ 定員20名 【ワンコインレッスン】					
12:00						
13:00	13:30~14:00 ステップエクササイズ 小山・定員15名 【ワンコインレッスン】			13:15~14:15 40歳からの ララフィット 小山 定員15名	13:30~14:00 パートトレーニング 定員20名 【ワンコインレッスン】	
14:00	14:15~14:45 体幹トレーニング 小山・定員15名 【ワンコインレッスン】				14:15~14:45 アロマdeストレッチ 定員20名 【ワンコインレッスン】	
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						
17:00		16:40~17:40 ジュニア ※小1~小3 明珍 定員10名	16:40~17:40 キッズB ※4歳~年長 小山 定員10名	16:40~17:40 ジュニア ※小1~小3 西尾 定員10名	16:40~17:40 キッズB ※4歳~年長 小山 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30名		
20:00						

【大人の教室】

2024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ます。
月	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	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。
木	40歳からのララフィット	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。
木	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。
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。

【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を行います。
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	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。
金	パートトレーニング	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。

【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