

ララ松本  
L'ALA MATSUMOTO

**スタジオプログラム**  
※エアロビクス・ヨガ教室のみ開講日は4月3日スタートです。

新  
開講

対象年齢
高校生以上

開催場所：エアロビクススタジオ

料金：1回510<sup>税込</sup>円

申込み  
随時受付

教室  
内容

|            |   |        |
|------------|---|--------|
| やさしいエアロビクス | } | 月曜（午前） |
| リラックスヨガ    | } | 月曜（夜間） |
| エンジョイエアロ   | — | 水曜（午前） |
| 誰でもステップ    | — | 水曜（夜間） |
| ZUMBA      | — | 木曜（午後） |
| はじめての太極拳   | — | 金曜（午後） |
| 楽しいエアロビクス  | — | 金曜（夜間） |
| 癒しのヨガ      | — |        |

※各教室とも、休館日・祝日を除き開催します。

# 水泳教室 第1クール

4/10(月) ▶ 7/14(金)

新  
開講

対象年齢

高校生以上

申込み: 4月5日(水)から  
料金を添えてラウラ窓口へ

料金: 2,050円税込 ※プール料金別途

教室内容

アクアビクス

— 月曜(午後・夜間)<sup>\*</sup> / 木曜(午前・午後・夜間)<sup>\*</sup> / 金曜(午前)

水中ウォーキング

— 水曜(午前) / 木曜(午前) / 金曜(午前)

ダイエットアクア

— 水曜(午前)

初心者クロール

— 水曜(午後)

中級クラス

— 水曜(午後)

※夜間アクアビクス教室は  
入場料のみで参加できます。

| 施設利用案内                                                                                           |              | 1回のご利用       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|
| 施設                                                                                               | 大人           | 子供(小中学生)     |
| プール<br><div>                     ナイター<br/>                     (PM5:00以降)                 </div> | 820円<br>510円 | 410円<br>250円 |
| 浴室                                                                                               | 410円         | 200円         |
| トレーニングジム                                                                                         | 510円         | -            |
| 休憩室                                                                                              | 無料(貸切の場合は有料) |              |

**営業時間** AM10:00 ~ PM9:00  
入場はPM8:30まで

**休館日** 毎週火曜日（火曜日が祝日の場合は翌日）  
年末年始（12/29～1/1）及びごみ処理施設の点検期間

各教室の申し込み、お問合せはコチラ **ラーラ松本**  
**TEL.0263-48-1110**  
**FAX.0263-48-1355**

|       |    |
|-------|----|
| ラーラ松本 | 検索 |
|-------|----|

※夏季繁忙期、プール教室は休止となります。

ラーラ松本 | 検索