

スマイル山雅 松本山雅キッズ運動教室



?どんな教室?



サッカーJ2松本山雅のオリジナルカリキュラムで、お子様が**楽しみながら運動**をして、基礎体力・コミュニケーション能力の向上を目指す教室です!



?どんなことをするの?



ボールやステップ台を使って身体をたくさん動かします!
鉄棒やトランポリンも使って**体幹も強くなる!**

時間割

小学1年～3年生(水曜日)

定員25名 18:10～19:10

未就学児「年少、年中、年長」(土曜日)

定員20名 10:30～11:30

教室カレンダー

スマイル山雅 キッズ運動教室(小学1～3年生)
【水曜夜間】 18:10～19:10

4						0
5	24	31				2
6	7	14	28			3
7	5	19	26			3
8	23	30				2
9	6	13	27			3
10	4	18	25			3
11	1	22	29			3
12	6	13	20			3
1	17	24	31			3
2	7	14	21			3
3	7	14				2
年間						30

スマイル山雅 キッズ運動教室(未就学児)
【土曜午前】 10:30～11:30

4						0
5	20	27				2
6	3	10	17			3
7	1	8	15			3
8	19	26				2
9	2	9	30			3
10	14	28				2
11	11	18	25			3
12	2	9	16			3
1	13	20	27			3
2	3	10	24			3
3	3	10	17			3
年間						30

入会方法

①月会費 → 4,104円×2か月分=8,208円(税込)

②通帳

③通帳届出印

④顔写真1枚(3cm×2.5cm)※3ヶ月以内に撮影のもの。スタッフ写真可

上記をご持参の上、ラーラ松本受付窓口へお越しください。

ご不明な点はラーラ松本、電話0263-48-1110へお問い合わせください。



©2011 YAMAGA

ラーラ松本
指定管理者 ラーラ松本マネジメントグループ
〒390-0851 松本市大字島内7412番地
TEL: 0263-48-1110 FAX: 0263-48-1355

スマイル山雅



松本山雅シニア健康教室

健康寿命のカギは筋肉にあり！！

スマイル山雅のレッスンで楽しく運動をして健康に過ごしてみませんか？！

対象：60歳以上の男女

開催日時

第1期

5月17,24,31 6月7,14,28 7月5,19,26 8月2日(全10回)

水曜日 11:20~12:20(60分間)

第2期 9月6日~12月6日 第3期 12月20日~3月14日

※3期に分けて行います。 1期=約3か月(10回)

開催場所：ラーラ松本3F エアロビクススタジオ

受講料：1期 7,560円(税込)

※途中申し込みも受け付けます。詳しくはご相談ください。

いい汗かいて、お風呂でスッキリ!! 教室終了後、14時まで5F 浴室が無料で利用できます。

参加希望の方は受講料を持参の上、2F 総合受付にて所定の申込用紙を添えてお申し込みください。

尚、初回に納入いただいた受講料に関しては如何なる理由があっても返金致しかねます。予めご了承ください。



ラーラ松本
指定管理者 ラーラ松本マネジメントグループ
〒390-0851 松本市大字島内7412番地
TEL:0263-48-1110 FAX:0263-48-1355