

# 春から始まる 新教室が満載! 是非体感してください。



ララ松本  
LALA MATSUMOTO

Smile Yamaga  
スマイル山雅

松本山雅共催 スマイル山雅  
「キッズ」&「シニア」教室  
松本山雅FCのノウハウが満載のララ松本限定の特別教室  
5月5日体験終了後より申込受付  
開催場所:エアロビクススタジオ

エアロビクス・ヨガ他教室  
※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。  
開催場所:エアロビクススタジオ

2017 5/20 開講  
対象年齢 未就学児(年少)~小学校3年生  
スマイル山雅  
松本山雅キッズ運動教室  
無料 5/5 体験レッスン開催!  
定員30名 事前予約受付ます  
小学生低学年 13:00~14:30 幼児 15:00~16:00  
月会費:4,104円(税込)

新開講 対象年齢 高校生以上  
料金:1回510円(税込) 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 月曜(夜間)  
誰でもステップ 水曜(午前)  
ZUMBA 水曜(夜間)  
はじめての太極拳 木曜(午後)  
楽しいエアロビクス 金曜(午後)  
癒しのヨガ 金曜(夜間)  
※各教室とも、休館日・祝日を除き開催します。

クラス	曜日	時間	定員
小学校1.2年	月曜日	PM 6:10~7:10	60分 25名
小学校2.3年	水曜日	PM 6:10~7:10	60分 25名
未就学児	土曜日	AM10:30~11:30	60分 25分

未就学児(年少・年中・年長) 定員に達し次第締め切り  
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し、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。ボールやステップ台を使用し体幹から鍛えます。

水泳教室 第1クール 4/10(月) ▶ 7/14(金)

2017 5/17 開講  
対象年齢 60歳以上の男女  
スマイル山雅  
松本山雅シニア健康教室  
※健康申告書記入の上、健康上施設利用に支障がないかた  
5/5 シニア無料体験教室!  
10:30~11:30(60分) 申込み受付中  
受講料:7,560円(税込) 全10回  
※途中申込みも受付ますが、日割り計算はいたしません。

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) / 木曜(午前・午後・夜間) / 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。

クラス	曜日	時間
60歳以上	水曜日	AM 11:20~12:20 60分

※シニア健康教室参加後、14時までの浴場の利用が無料。  
音楽に合わせたリズム体操やボールを使った運動で、楽しく健康な身体づくりをします。仲間と一緒に爽やかな汗を流しませんか?

平成29年度教室スケジュール	プールレッスン	1回のご利用					
		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
プールレッスン	午前	10:00 - 10:50	—	水中ウォーキング	水中ウォーキング	水中ウォーキング	
		10:50 - 11:20	—	ダイエットアクア	アクアビクス	アクアビクス	
	午後	14:30 - 15:20	アクアビクス	—	—	—	
		14:30 - 15:00	—	初心者クロール	—	—	
	夜間	15:00 - 15:30	—	中級クラス	—	—	
		16:00 - 17:00	キッズスイミング	キッズスイミング	キッズスイミング	キッズスイミング	
		17:15 - 18:15	キッズスイミング	キッズスイミング	キッズスイミング	キッズスイミング	
		19:00 - 19:50	夜間アクアビクス	—	夜間アクアビクス	—	
	スタジオレッスン	午前	やさしいエアロビクス 10:30 - 11:15	—	誰でもステップ 10:20 - 11:10	—	—
			リラックスヨガ 11:15 - 12:00	—	—	—	—
午後		—	—	はじめての太極拳 13:30 - 14:30	楽しいエアロビクス 13:30 - 14:20	—	
夜間		エンジョイエアロ 19:20 - 20:10	—	ZUMBA 19:20 - 20:10	—	癒しのヨガ 19:15 - 20:15	

施設	大人	子供(小中学生)
プール	820円	410円
	ナイター (PM5:00以降) 510円	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 ララ松本  
TEL.0263-48-1110  
FAX.0263-48-1355  
ララ松本 検索

※夏季繁忙期、プール教室は休止となります。