2025年度（2025/2026年）

スタジオレッスンスケジュール

○開催日　■休館日

4月（26日）

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

5月（27日）

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

6月（22日）

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

16日～20日は定期整備の為休館

7月（28日）

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

8月（31日）

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

9月（25日）

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

10月（27日）

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

11月（11日）

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

4日～21日は定期整備の為休館

12月（25日）

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

29日～1/1は年末年始休館

2026/1月（26日）

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2月（24日）

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

3月（29日）

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ラーラ松本では、より多くのお客様に楽しみながら運動を継続いただく為に、平日にスタジオレッスンを開催しております。
男女問わず、どのレッスンもご参加いただけます。
初心者の方も大歓迎です。ぜひ、この機会にご参加ください♪

曜日	レッスン	強度	時間	担当
月	楽しいエアロビクス	★★	10：30～11：20	変更　小川
	少しエアロビクスに慣れてきた方が、よりしっかりと汗をかき、脂肪燃焼を目指すクラスです。楽しくカラダを動かしましょう！！			
	初級エアロビクス	★☆	19：30～20：20	古畑
	シンプルな動きで音楽に合わせて楽しく汗をかけるクラスです。初めての方、エアロビクスに苦手意識のある方、ぜひ一度体験してみてください！			
水	爽快 格闘技エクササイズ	★★	11：30～12：20	山田
	パンチ、キックなど格闘技の動きを取り入れたエクササイズ！気分爽快、ストレス発散ができます。			
	燃焼 格闘技エクササイズ	★★☆	19：30～20：20	KENGO
	燃焼＆気分爽快！音楽に合わせてパンチやキックで楽しくエクササイズ！			
木	フィットネスタイチ	★	13：30～14：20	鈴木
	中国古来より伝わる太極拳24式とフィットネスを組み合わせたプログラムです。ゆっくりとした呼吸や動きで、楽しく足腰を鍛えていきましょう！			
	ZUMBA	★★☆	19：30～20：20	中里
	ラテン系の音楽に合わせて、比較的簡単な振り付けを何度も繰り返すフィットネスダンスです。男女問わず幅広い年齢層の方に参加していただけます。ぜひ一度体験してみてください♡			
金	はじめてのピラティス	★★	13：30～14：20	古畑
	筋力を鍛え身体のアンバランスを修正し日常生活の動作の改善を目指します。初めての方向けに基本的な動きの習得から始めます。ぜひ一緒にカラダを変えていきましょう！			
	変更　ピラティス	★★	19：30～20：20	臼井
	運動に自信がない方でも大丈夫！ より日常生活がもっと楽しくなる、より理想の体に近づけるための体を一緒につくりましょう！			
平日レッスン	◎対象年齢：高校生以上　◎受付：3階トレーニングジム受付 ◎料金：１回券　５２０円 ６ヶ月定期券　１０．４７０円			

ラーラ松本
〒390-0851　松本市大字島内7412
TEL：0263-48-1110　FAX：0263-48-1355
営業時間　AM10:00～PM21:00（最終入場20:30まで）

ラーラ松本 L'A LA MATSUMOTO