

# 2025年度 2025プールレッスンスケジュール

2025/2026年

1クール 2,090円 (税込) ■期間中すべてのレッスンに参加できます。

お申し込みは2階総合受付にて

第1クール ○ 4月7日～7月14日 申し込みは4月2日から

第2クール ◇ 8月20日～12月12日

第3クール △ 12月15日～3月16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				

☆印は無料アクアのみ開催日

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				

月	アクアダンス	10:30~11:10	遠藤
	音楽に合わせて水中で体を動かします。脂肪燃焼、筋力アップ、爽快感も得られます!		
水	アクアビクス	13:20~14:00	古畑
	脂肪燃焼に効果大!! 初めての方でも安心して楽しくご参加いただけます。		
木	変更 アクアビクス	11:00~11:40	高橋
	初めての方でも安心! 水中で動く事で腰や膝に不安がある方でも無理なく身体を動かせます。		
金	アクアダンス&フラ	13:20~14:00	KIYOMI
	水中運動とフラダンス風の優雅な動きで楽しくシェイプアップ効果体づくりをしています。初めての方でも安心してご参加いただけます。		
月	アクアダンス	10:30~11:10	川上
	音楽を楽しみながら、水中で体を動かしていきます。水の浮力・抵抗を使って脂肪燃焼していきましょう。		
水	変更 格闘技&コンディショニング	13:20~14:00	小川
	キックやパンチの動作で脂肪燃焼! ストレス発散! 後半はカラダもスッキリしましょう!		
木	アクアビクス	11:00~11:40	鈴木
	体力に自信のない方でも大丈夫! 音楽や水の感触を楽しみながら、一緒に体づくりをしていきましょう♪		
金	アクアZUMBA	13:20~14:00	中里
	浮力を利用し、膝や腰に負担をかけずにZUMBAを楽しめるプログラムです。有酸素能力と筋力の向上も期待できます。一度体験してみてください♡		

夜間無料アクア 誰でもお気軽にご参加できます★

月	無料アクアビクス	19:30~20:10	変更 高橋
リズムカルな音楽に合わせて無理なく、楽しく全身をおもいきり動かしましょう!			
水	プールサイドヨガ	毎月第2水曜 19:30~20:10 波のプール前にて開催	KIYOMI
ビーチサイドで波の音を聞きながら、気持ちよく身体をほぐしましょう。 ※開催日は裏面へ			
木	無料アクアビクス	19:30~20:10	鈴木
水中で音楽に合わせて体を動かし、シェイプアップ、ストレス解消に効果的です。初めての方でも大丈夫! 無理なくご参加いただけます。			



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)

2025年度 夜間無料アクア 特別レッスン

# 「プールサイドヨガ」

時間：19:30～20:10

場所：波のプール（プールサイド）

月1回 水曜日（下記日開催）

開催日： 4月9日 1月14日  
5月14日 2月25日  
6月11日 3月11日  
7月9日  
8月27日  
9月10日  
10月8日  
12月10日



講師：KIYOMI



プールサイドで行うヨガは、温かい空間で行うので筋肉がほぐれて柔軟性がアップします。また、身体が温まることで血行がよくなり冷え性や肩こり腰痛予防にも効果があります。初めての方でも安心してご参加いただけます。

波の音を聴きながら南国ムードを感じ心と身体をリフレッシュしましょう！

※水着の着用にてご参加ください。 ※ヨガマットのレンタル有り（持ち込みも可）

※事前申込不要（当日波のプール西側受付にお越しください）※別途プール利用料が必要です。

