

# スパランド裸・楽・良

# らららスタジオ

# 講座スケジュール



～らららスタジオ～  
受講方法

場所 2階スタジオ  
受付 トレーニングルーム  
対象 ららら入館者  
(16歳以上)

受講料  
一般・部分入館 160円  
ららら個人会員 110円

回数券(11枚綴り)  
一般・部分入館 1,600円  
ららら個人会員 1,100円

～水中講座～  
受講方法

場所 1階バーデゾーン  
受付 バーデ  
対象 ららら入館者  
(16歳以上)  
受講料 無料



曜日 時間	月	火	水	木	金	土	日
11:00		いやしのヨガ 11:00～12:00 竹 迫			ピラティス 11:00～12:00 森 田	ショートエアロ 11:00～11:40 前 村  無料講座	エンジョイ エアロ 11:00～12:00 溜・丸山
13:00			かんたんエアロ 13:30～14:30 大久保	いやしのヨガ 13:30～14:30 竹 迫	らくらくエアロ & ミニボール 13:30～14:30 丸 山		
14:00							
15:00					水中ウォーク 15:00～15:30 らららスタッフ  無料講座	休館日・祝祭日は、休講と なります。また、都合によ って休講となる場合もござ います。  スタジオ講座、その他講座 の入っていない時間は、卓 球台・スタジオ貸出を行っ ています。 詳しくは、トレーニングル ームにてお尋ねください。	
20:00			いやしのヨガ 19:30～20:30 竹 迫			スパランド裸・楽・良	