

スパランド裸・楽・良

らららスタジオ

講座スケジュール

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	ソフトエアロ 11:00 ~12:00 溜	
13:00		エアロ30 &ミニボール 13:30 ~14:30 大久保・溜	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				
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・祝日は、休講となります。また、都合によって休講や講師代行にて実施する場合がございます。予め、ご了承ください。		
19:00			いやしのヨガ 19:00 ~20:00 竹 迫				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。	

～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階バーテゾーン
 受付 バーテ
 対象 ららら入館者
 (16歳以上)

受講料 無料

