

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。 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。	
19 : 00			いやしのヨガ 19 : 00 ~20 : 00 竹 迫				

~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)
定員 18名(先着順)

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

受付時間
●11:00開始講座 10:00から
●13:30開始講座 12:00から
●19:00開始講座 18:00から

~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
受付時間 14:30から