

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	ソフトエアロ 11:00 ~12:00 溜
12:00			ボディ メンテナンス 12:15 ~13:15 溜			無料講座	
13:00		エアロ30& ミニボール 13:30 ~14:30 大久保	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
 ●12:15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

水中講座
8月・1月・2月 休講