



レインボー レッスン表 2012年1月～



		11	12	13	14	15	19	20
火	スタジオ			13:00～ 13:45 ★腰痛体操			19:00～ 19:45 ZUMBA	
	プール				14:00～ 14:45 チャレンジ クロール・背泳ぎ	14:45～ 15:00 ワンポイント アドバイス (要予約)	19:00～ 19:30 入門スイム	
水	スタジオ		11:45～ 12:30 ★ヒーリングヨガ	13:00～ 13:45 ★らくらく ストレッチポール			19:00～ 19:45 ★ストレッチポール	
	プール	11:00～ 11:30 ★初めて プール	11:30～ 11:45 ワンポイント アドバイス (要予約)		14:00～ 14:30 ★水中 ウォーキング		19:00～19:45 マスターズ	
木	スタジオ		11:30～ 12:00 ★ダンベル体操	12:00～ 12:30 ★リラックス ストレッチ	13:00～ 13:45 ★ヒーリングヨガ		19:00～ 19:45 ハタヨガ	
	プール				14:00～ 14:45 楽しく四泳法	14:45～ 15:00 ワンポイント アドバイス (要予約)	18:45～ 19:00 ワンポイント アドバイス (要予約)	
金	スタジオ		11:30～ 12:00 ★ゆっくり エクササイズ	12:00～ 12:30 ★リラックス ストレッチ	13:00～ 13:45 ★ほぐして ストレッチポール		19:00～ 19:45 エンジョイエアロ	
	プール		11:30～ 12:00 ★水中 ウォーキング	12:00～ 12:15 ワンポイント アドバイス (要予約)		14:00～ 14:45 アクアでスッキリ!!	19:00～19:45 上手に泳ごう	
土	スタジオ			13:00～ 13:45 簡単エアロ				
	プール				14:00～ 14:30 ★初めて プール			

★=高齢者向けプログラム

●ワンポイントアドバイスは前日までに、フロントにてお申込下さい。