



# レインボー レッスン表 2016年4月~



	11	12	13	14	15	19
火	スタジオ	11:30~ 12:15 初めてヨガ	13:00~ 13:45 ショート サーキット			19:00~ 19:45 サーキット トレーニング
	プール				14:00~ 14:30 ミットで ウォーク	
水	スタジオ	11:00~ 11:30 ショート サーキット	11:40~ 12:00 ストレッチ	13:00~ 13:45 腰痛トレーニング		
	プール	11:00~ 11:30 らくらく ウォーキング			14:00~ 14:45 アクアシェイプアップ	19:00~19:45 マスターズ
木	スタジオ	11:30~ 12:00 らくらく ボール	13:00~ 13:45 ボールで シェイプ!!			19:00~ 19:45 レッツ!! エアロ
	プール				14:00~ 14:30 クロール・背泳ぎ	
金	スタジオ	11:00~ 11:30 初めてエアロ	11:40~ 12:00 ストレッチ	13:00~ 13:45 初めてヨガ		
	プール	11:00~ 11:30 初めて プール			14:00~ 14:45 ガンバレ!! 四泳法	19:00~19:45 きれいに泳ごう!! 四泳法
土	スタジオ	11:30~ 12:00 ボールで シェイプ				19:00~ 19:45 サーキットトレーニング
	プール					

●レッスン参加者は、フロントにてお申込下さい。