



レインボーサークル



1

レッスンから受講可能

老若男女

すべての方のためのサークル



1 2015 January

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8 ストレッチ	9	10
11	12	13	14 リトミック リトミック	15	16	17
18	19 エクササイズ ヨガ	20	21 リトミック リトミック ハビダンス	22 ストレッチ	23	24
25	26 エクササイズ ヨガ バランス ボール	27	28 リトミック リトミック	29	30 ハビ マッサージ ヨガ	31



1月



1月

New lesson 13:00~14:00
 バランスボール
 お話し会
 studio paume
 大森 絵美
 ① lesson: 500円

ストレッチ 13:10~14:00
 大人のゆるゆるストレッチ&
 ボディケアエクササイズ
 ごうた"みどり"
 ① lesson: 1000円

リトミック 10:00~11:00
 リトミック
 まえた"じゅんこ"
 monthly: 4000円
 ① lesson: 1400円
 trial: 500円

エクササイズ 10:30~11:30
 ヨガ
 お子様連名OK
 エクササイズ
 ホルター 裕美
 ① lesson: 1000円

ハビダンス 13:00~14:00
 産後ダイエット&
 ママ友づくり
 高本 愛
 ① lesson: 1000円

ハビダンス 10:30~11:30
 スキップ
 お風呂でお肌を
 傷つけない洗い方
 石井 慶子
 ① lesson: 1500円

講師募集中

あなたの「好き」や「得意」を
レインボーサークルでシェアしませんか

お問い合わせ先

愛媛ハールズ体操スクール 余戸教室
 松山市余戸4丁目 11-19
 TEL: 029-974-2742

Blog: 「ハールズ」. ねい: マネージャーで検索
 また、各レッスン講師まで

