

月	火	水	木	金	土	日
1 休館日	2	3 コース変更	4	5	6	7 コース変更
8 休館日	9 コース変更	10 コース変更	11 祝日スケジュール 10時~17時	12	13	14
15 休館日	16	17 コース変更	18	19	20	21 コース変更
22 休館日	23 祝日スケジュール 10時~17時	24 コース変更	25	26	27	28

**【お知らせ】**  
レッスンは、参加者の間隔を十分に確保する為、スタジオスペースに応じた人数制限を実施しております。  
(ストレッチ・トレーニング・ヨガ系は16名 エアロ・ステップ系は14名となります。)  
フロントにて、本人様よりお申し込みとなります。  
(レッスン5分前で締め切ります。定員を超えた場合は抽選となります。)

**【祝日スケジュールのお知らせ】**  
2月11日(木) 建国記念の日  
2月23日(火) 天皇誕生日  
(営業時間 10:00~17:00)

## < スタジオレッスン紹介 >

【体の機能改善を目指す方に♪】

レベル	レッスン名	曜日	朝	昼	夜	時間
1	ボールde姿勢改善	火	●			20分
1	のびのびストレッチ	水	●			20分
1	かんたんストレッチ	木	●			20分
1	スッキリ体操	金	●			20分
1	機能改善エクササイズ	土	●			40分

【ステップ台を使って汗をかきたい方に♪】

レベル	レッスン名	曜日	朝	昼	夜	時間
1	らくらくステップ	水		●		30分
1	シンプルステップ	水			●	35分

【エアロビクスやダンスを極めたい方に♪】

レベル	レッスン名	曜日	朝	昼	夜	時間
1	シンプルエアロ	土	●			40分
2	ソフトエアロ	金	●			40分
3	エアロdeエンジョイ	木/土	●	●		50分
3	エアロファイト	水			●	40分

【筋カトレーニングや調整がしたい方に♪】

レベル	レッスン名	曜日	朝	昼	夜	時間
1	歩行エクササイズ	火	●			20分
1	姿勢美人+腹	木		●		40分
1	やさしいサーキット	木			●	30分
1	全身シェイプ	金			●	30分
1	ストレッチ&トレーニング	日	●			30分
2	身体改善プログラム	金			●	30分

【ヨガ・太極拳を始めたい方、極めたい方に♪】

レベル	レッスン名	曜日	朝	昼	夜	時間
1	ヨガストレッチ	水	●			40分
1	太極拳	火		●		60分
2	アクティブヨガ+ほぐし	水		●		70分
2	ハタヨガ	火/金/土	●	●		40分・30分
3	デトックスヨガ	火/金		●	●	55分・60分
3	パワーヨガ	木			●	40分

## 営業時間変更のお知らせ

下記の通り営業時間を短縮させていただきます

**当面の間**

平日 **10時~21時**

土曜 10時~19時  
日曜・祝日 10時~17時

ご不便とご迷惑をおかけして申し訳ございませんが、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

ジャパンクラブ観音寺校

## 【お知らせ】

プールご利用時間変更

平日 10:00~20:45  
土 10:00~18:45  
日・祝 10:00~16:45  
ご了承下さい。

## < プールレッスン紹介 >

※レベル3のレッスンは、4種目泳げる方が参加できるクラスです。

レッスン名	レベル	内容
楽しく歩行	1	楽しく脳トレ体操や、全身を使っての歩行をしていくクラスです。
らくらく歩行	1	全身を使っていろいろな歩行をしていくクラスです。
ニコニコアクア体操	1	音楽に合わせて水中で簡単な体操をしていきます。
4種目初級	1	4種目の基礎を練習していくクラスです。
4種目中級	2	4種目の基礎を練習して少しずつ距離を伸ばしていくクラスです。
ゆったりスイム	2	4種目の技術アップ、ゆったりと泳ぐクラスです。
テクニック	2	泳ぎのフォームチェックや綺麗な泳ぐ為のレッスンです。
しっかりスイム	3	4種目の距離・技術を向上させるクラスです。
水泳塾	3	メニューによる4種目をしっかりと泳ぐクラスです。
4種目上級	3	4種目の高度な技術の習得を目指します。