

2月スケジュール ~明日の健康と笑顔のために~ Japan Club 観音寺店

曜日	スタジオ	プール																																																																																																				
火曜日	<table border="1"> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>0</td><td>30</td><td>50</td><td>0</td><td>20</td><td>30</td><td>10</td><td>20</td><td>20</td><td>20</td><td>50</td><td>10</td><td>0</td></tr> <tr><td>かんたんストレッチ</td><td>やさしいステップ</td><td>リズムエアロ</td><td>姿勢改善</td><td>エクササイズ</td><td>太極拳</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>ヨガストレッチ</td><td>ホットデトックスヨガ</td><td></td></tr> <tr><td>藤田</td><td>岡崎</td><td>岡崎</td><td>佐子</td><td>山本</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>城本</td><td>城本</td><td></td></tr> </table>	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	0	30	50	0	20	30	10	20	20	20	50	10	0	かんたんストレッチ	やさしいステップ	リズムエアロ	姿勢改善	エクササイズ	太極拳					ヨガストレッチ	ホットデトックスヨガ		藤田	岡崎	岡崎	佐子	山本						城本	城本		<table border="1"> <tr><td>0</td><td>10</td><td>40</td><td>0</td><td>30</td><td>40</td><td>20</td><td>30</td><td>10</td><td></td><td>40</td><td>30</td><td>0</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ヨガ</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>しっかりおよGO!</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>藤田</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>作楽</td></tr> </table>	0	10	40	0	30	40	20	30	10		40	30	0			ヨガ										しっかりおよGO!			藤田										作楽									
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22																																																																																									
0	30	50	0	20	30	10	20	20	20	50	10	0																																																																																										
かんたんストレッチ	やさしいステップ	リズムエアロ	姿勢改善	エクササイズ	太極拳					ヨガストレッチ	ホットデトックスヨガ																																																																																											
藤田	岡崎	岡崎	佐子	山本						城本	城本																																																																																											
0	10	40	0	30	40	20	30	10		40	30	0																																																																																										
		ヨガ										しっかりおよGO!																																																																																										
		藤田										作楽																																																																																										
水曜日	<table border="1"> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>0</td><td>30</td><td>50</td><td>0</td><td>40</td><td>0</td><td>30</td><td>10</td><td>50</td><td>55</td><td>15</td><td>0</td><td>30</td><td>20</td><td>30</td><td>0</td></tr> <tr><td>のびのびストレッチ</td><td>ヨガストレッチ</td><td>ステップ</td><td>アクティブヨガ</td><td>ヨガ</td><td>やさしい太極拳</td><td>エアロフィット</td><td>ヨガ</td><td>リハビリ</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>松尾</td><td>城本</td><td>田井</td><td>城本</td><td>城本</td><td>鈴木</td><td>合田</td><td>合田</td><td>合田</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	0	30	50	0	40	0	30	10	50	55	15	0	30	20	30	0	のびのびストレッチ	ヨガストレッチ	ステップ	アクティブヨガ	ヨガ	やさしい太極拳	エアロフィット	ヨガ	リハビリ								松尾	城本	田井	城本	城本	鈴木	合田	合田	合田								<table border="1"> <tr><td>0</td><td>10</td><td>0</td><td>50</td><td>30</td><td>30</td><td>30</td><td>35</td><td>25</td><td>30</td><td>0</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>テクニック</td><td>しっかりスイム</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>泳・泳スイム</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>高田</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>高田</td><td></td></tr> </table>	0	10	0	50	30	30	30	35	25	30	0						テクニック	しっかりスイム							泳・泳スイム					高田								高田	
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22																																																																																									
0	30	50	0	40	0	30	10	50	55	15	0	30	20	30	0																																																																																							
のびのびストレッチ	ヨガストレッチ	ステップ	アクティブヨガ	ヨガ	やさしい太極拳	エアロフィット	ヨガ	リハビリ																																																																																														
松尾	城本	田井	城本	城本	鈴木	合田	合田	合田																																																																																														
0	10	0	50	30	30	30	35	25	30	0																																																																																												
			テクニック	しっかりスイム							泳・泳スイム																																																																																											
			高田								高田																																																																																											
木曜日	<table border="1"> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>0</td><td>30</td><td>50</td><td>0</td><td>50</td><td>45</td><td>15</td><td>20</td><td>50</td><td>30</td><td>10</td><td>30</td><td>15</td><td>0</td></tr> <tr><td>ストレッチ</td><td>エアロde</td><td></td><td>脂肪燃焼</td><td>エクササイズ</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>やさしいサーキット</td><td>パワーヨガ</td><td></td></tr> <tr><td>佐子</td><td>合田</td><td></td><td>藤田</td><td>藤田</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>高橋</td><td>城本</td><td></td></tr> </table>	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	0	30	50	0	50	45	15	20	50	30	10	30	15	0	ストレッチ	エアロde		脂肪燃焼	エクササイズ						やさしいサーキット	パワーヨガ		佐子	合田		藤田	藤田						高橋	城本		<table border="1"> <tr><td>0</td><td>20</td><td>40</td><td>0</td><td>40</td><td>50</td><td>30</td><td>30</td><td>30</td><td>30</td><td>30</td><td>30</td><td>0</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	0	20	40	0	40	50	30	30	30	30	30	30	0																																		
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22																																																																																									
0	30	50	0	50	45	15	20	50	30	10	30	15	0																																																																																									
ストレッチ	エアロde		脂肪燃焼	エクササイズ						やさしいサーキット	パワーヨガ																																																																																											
佐子	合田		藤田	藤田						高橋	城本																																																																																											
0	20	40	0	40	50	30	30	30	30	30	30	0																																																																																										
金曜日	<table border="1"> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>0</td><td>30</td><td>50</td><td>0</td><td>40</td><td>50</td><td>30</td><td>10</td><td>10</td><td>40</td><td>0</td><td>10</td><td>50</td><td>0</td></tr> <tr><td>ストレッチ</td><td>かんたんピラティス</td><td>ソフトエアロ</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>田井</td><td>田井</td><td>田井</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	0	30	50	0	40	50	30	10	10	40	0	10	50	0	ストレッチ	かんたんピラティス	ソフトエアロ												田井	田井	田井												<table border="1"> <tr><td>0</td><td>10</td><td>40</td><td>10</td><td>0</td><td>40</td><td>50</td><td>0</td><td>10</td><td>40</td><td>30</td><td>0</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	0	10	40	10	0	40	50	0	10	40	30	0																																	
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22																																																																																									
0	30	50	0	40	50	30	10	10	40	0	10	50	0																																																																																									
ストレッチ	かんたんピラティス	ソフトエアロ																																																																																																				
田井	田井	田井																																																																																																				
0	10	40	10	0	40	50	0	10	40	30	0																																																																																											
土曜日	<table border="1"> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td></tr> <tr><td>0</td><td>30</td><td>10</td><td>20</td><td>50</td><td>0</td><td>50</td><td>0</td><td>40</td><td></td></tr> <tr><td>サタデーエアロ</td><td>姿勢美人</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>田井</td><td>田井</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	0	30	10	20	50	0	50	0	40		サタデーエアロ	姿勢美人									田井	田井									<table border="1"> <tr><td>0</td><td>10</td><td>50</td><td>0</td><td>10</td><td>30</td><td>0</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	0	10	50	0	10	30	0																																																					
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19																																																																																												
0	30	10	20	50	0	50	0	40																																																																																														
サタデーエアロ	姿勢美人																																																																																																					
田井	田井																																																																																																					
0	10	50	0	10	30	0																																																																																																
日曜日	<table border="1"> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr> <tr><td>0</td><td>30</td><td>0</td><td>0</td><td>30</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ストレッチ</td><td>ホットレッスン</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>田井</td><td>田井</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	10	11	12	13	14	15	16	17	0	30	0	0	30				ストレッチ	ホットレッスン							田井	田井							<table border="1"> <tr><td>0</td><td>30</td><td>30</td><td>30</td><td>0</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	0	30	30	30	0																																																															
	10	11	12	13	14	15	16	17																																																																																														
0	30	0	0	30																																																																																																		
ストレッチ	ホットレッスン																																																																																																					
田井	田井																																																																																																					
0	30	30	30	0																																																																																																		

【プールコース変更のお知らせ】

は、スイミング授業・観音寺スイミング利用の専用コースが変更になります。

【日程・曜日】 【利用コース】

- 7日(金) 1~4コース
- 14日(金) 1~4コース
- 2日(日) 1~4コース
- 9日(日) 1~4コース
- 16日(日) 1~4コース

※小プール利用できます。

- ホットレッスン
- ストレッチプール (限定15名)
- STEP (限定20名)
- ウェープリング (限定20名)

日曜日お楽しみレッスン担当		
日付	レッスン名	担当
2/2	ほかほかトレーニング	森岡
2/9	身体調整	佐子
2/16	ホットパワーヨガ50分	城本
2/23	身体操作	窪

自由水泳となっています。譲り合ってください。
 ※時間により、コース制限がございますので、ご利用時間の厳守をお願い致します。
 ※レッスン内容・担当は変更する場合がありますので、ご了承ください。