


3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

| | | 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------|----------------------------|-------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------|--|--|--|--|--|--|-------------------|----------------------|--|
| | | 0 30 50 0 2030 1020 45 20 20 20 50 10 0 0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 火曜日 | スタジオ | カストレッチ 藤田 | やさしい 藤田 | リズム エアロ 岡崎 | 姿勢改善 佐子 | エクササイズ | 太極拳 山本 | | | | | | | | | | | | | ヨガ ストレッチ 城本 | ホット テトックスヨガ 城本 | |
| | プール | | 髻 de トレーニング 藤田 | | | 歩 行 佐子 | 4種目 基本 佐子 | ゆったり スイム 松尾 | | | | | | | | | | | | | しっかり およGO! 作榮 | |
| 水曜日 | スタジオ | のびのび ストレッチ 松尾 | ヨガ ストレッチ 城本 | シン フル 田井 | STEP 田井 | アクティブ ヨガ 城本 | ウェ ーブ リング 城本 | 3月4日・18日 やさしい太極拳 鈴木 | 3月11日・25日 リンパ健康体操 山本 | エアロ フィット 合田 | ストレッチ ボール 合田 | | | | | | | | | | | |
| | プール | | | テ ク ニ ク 高田 | し っ か り ス イ ム 高田 | | | ご利用 できません | | | | | | | | | | | | | 泳・泳 スイム 高田 | |
| 木曜日 | スタジオ | ストレッチ 佐子 | エアロ de イン ジョイ 合田 | | 脂肪 燃 焼 藤田 | エク サ イ ズ 藤田 | | | | | やさしい サー キット 高橋 | パワ ー ヨ ガ 城本 | | | | | | | | | | |
| | プール | | ニ ア ク ア 体 操 田井 | 基 本 ク ロ ール 背 泳 ぎ 佐子 | 基 本 パ タ フ ラ イ 平 泳 ぎ 佐子 | | | ご利用 できません | | | | | | | | | | | | | | |
| 金曜日 | スタジオ | ス ッ キ リ 田井 | かん たん ピ ラ テ ィ ス 田井 | ソ フ ト エ ア ロ 田井 | | ホ ッ ト テ ト ク ス ヨ ガ 城本 | | | | | 身 体 シ ン テ 佐子 | ホ ッ ト マ ッ ス ル ト レ ー ニ ン グ 森岡 | | | | | | | | | | |
| | プール | | 髻 de トレーニング 作榮 | 4種目 入門 作榮 | 泳・泳 スイム 松尾 | ゆ っ た り ス イ ム 松尾 | | | ご利用 できません | | | | 4種目 入門 佐子 | | | | | | | | | |
| 土曜日 | スタジオ | サ タ テ ー エ ア ロ 田井 | 姿 勢 美 人 田井 | | | エ ア ロ d e イ ン ジ ョ イ 合田 | ハ タ ヨ ガ 城本 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | プール | | | 4種目 基本 松尾 | | | | ご利用 できません | | | | | | | | | | | | | | |
| 日曜日 | スタジオ | ス ト レ ッ チ & ト レ ー ニ ン グ 田井 | | | | お レ ッ ス ン お 楽 し み 田井 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | プール | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

【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為
 利用コースが変更になります。
 【日程・曜日】 【利用コース】
 ● 13日(金) 1~4コース
 ● 1日(日) 1~4コース
 ● 8日(日) 1~4コース
 ※小プール利用できます。

| 日曜日お楽しみレッスン担当 | | |
|---------------|-------------------|----|
| 日付 | レッスン名 | 担当 |
| 3/1 | ホットトレーニング | 森岡 |
| 3/8 | 身体調整 | 佐子 |
| 3/15 | ホット テトックスヨガ50分 | 城本 |
| 3/22 | 身体操作 | 窪 |
| 3/29 | 特別スケジュール | |

-  ホットレッスン
-  ストレッチボール
(限定15名)
-  STEP
(限定20名)
-  ウェーブリング
(限定20名)

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。