

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 山本	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 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		エア ロ 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	体 操 ス ツ 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 調 整 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		日程：担当 1日：藤田 8日：森岡 15日：河原 22日：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	

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。

-  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)