

# 8月特別スケジュール～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                |                   |
|-----|------|---|---------------------------|---------------------------|---------------------------|-------------------|---------------------|-----------------------|---|---|----|-------------------|-------------------|
| 火曜日 | スタジオ | 姿勢改善<br>佐子  |                           | やさしい<br>ステップ<br>田井        |                           | ハタ<br>ヨガ<br>田井    |                     | 太極拳<br>山本             |   | 体幹<br>森岡  |    | ヨガ<br>ストレッチ<br>城本 | デトックス<br>ヨガ<br>城本 |
|     | プール  | 楽しく<br>歩行<br>佐子   |                           | 4種目<br>初級<br>藤田           |                           | ゆったり<br>スイム<br>松尾 |                     | ご利用<br>できません          |   | 水泳塾   |    |                   |                   |
| 水曜日 | スタジオ | のびのび<br>ストレッチ<br>松尾   | ヨガ<br>ストレッチ<br>城本         | らくらく<br>ステップ<br>田井        | アクティブヨガ<br>+<br>ほぐし<br>城本 |                   | エアロ<br>フィット<br>合田   |                       | シンプル<br>ステップ<br>三宮  |   |    |                   |                   |
|     | プール  | テクニク<br>高田  |                           | しっかり<br>スイム<br>高田         |                           | ご利用<br>できません      |                     | 水泳塾                   |   |   |    |                   |                   |
| 木曜日 | スタジオ | かんたん<br>ストレッチ<br>佐子   | エアro<br>de<br>エンジョイ<br>合田 | 脂肪<br>燃焼<br>藤田            |                           | 腹<br>藤田           | やさしい<br>サーキット<br>高橋 |                       | パワー<br>ヨガ<br>城本   |   |    |                   |                   |
|     | プール  | 4種目<br>初級<br>佐子   |                           | 4種目<br>中級<br>佐子           |                           | ご利用<br>できません      |                     | 水泳塾                   |   |   |    |                   |                   |
| 金曜日 | スタジオ | 体操<br>ツッキー<br>作楽  | かんたん<br>ピラティス<br>田井       | ソフト<br>エアロ<br>田井          | デトックス<br>ヨガ<br>城本         |                   | ダンス<br>ウォーミング<br>森岡 |                       | 踊り<br>トレーニング<br>森岡  |   |    |                   |                   |
|     | プール  | 歩行<br>ストレッチ<br>藤田   |                           | ゆったり<br>スイム<br>作楽         |                           | ご利用<br>できません      |                     | 4種目<br>初級<br>中級<br>佐子 |   |   |    |                   |                   |
| 土曜日 | スタジオ | シンプル<br>エアロ<br>三宮   | 機能改善<br>エクササイズ<br>三宮      | エアro<br>de<br>エンジョイ<br>合田 |                           | ハタ<br>ヨガ<br>城本    |                     | ご利用<br>できません          |   | 【プールコース変更のお知らせ】<br>は、スイミング課長・副館長スイミング利用のみ<br>利用コースが変更になります。<br>【日程・曜日】【利用コース】<br>●5日(水) 1~4コース<br>●12日(水) 1~4コース<br>●19日(水) 1~4コース<br>●26日(水) 1~4コース<br>※小プールは利用できます。 |    |                   |                   |
|     | プール  | 4種目<br>中級<br>松尾   |                           | ご利用<br>できません              |                           | 水泳塾               |                     |                       |   |   |    |                   |                   |
| 日曜日 | スタジオ | トレーニング<br>ストレッチ<br>日程：担当<br>2日：高橋<br>9日：佐子<br>23日：窪<br>30日：森岡 | おレ<br>ッス<br>ン<br>み        |                           | ご利用<br>できません              |                   | 水泳塾                 |                       | 【ホームページアドレス】<br><a href="http://www.japan-club.co.jp">www.japan-club.co.jp</a><br>QRコードでもホームページが見れます！ |   |    |                   |                   |
|     | プール  | 4種目<br>上級<br>期間限定！！   |                           | ご利用<br>できません              |                           | 水泳塾               |                     |                       |   |   |    |                   |                   |

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。



【ホームページアドレス】  
[www.japan-club.co.jp](http://www.japan-club.co.jp)  
QRコードでもホームページが見れます！