

# 10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月特別スケジュール																																																												
		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21																																																	
火曜日	スタジオ	<table border="1"> <tr> <td>0-30</td><td>30-45</td><td>45-50</td><td>50-10</td><td>10-30</td><td>30-50</td><td>50-20</td><td>20-20</td><td>20-15</td><td>15-16</td><td>16-17</td><td>17-18</td><td>18-19</td><td>19-30</td><td>30-45</td><td>45-25</td><td>25-0</td> </tr> <tr> <td>姿勢改善 佐子</td> <td>やさしい ステップ 田井</td> <td>ハタ ヨガ 田井</td> <td colspan="5">太極拳 山本</td> <td>ヨガ ストレッチ 城本</td> <td>デトックス ヨガ 城本</td> <td colspan="7"></td> </tr> </table>																			0-30	30-45	45-50	50-10	10-30	30-50	50-20	20-20	20-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-30	30-45	45-25	25-0	姿勢改善 佐子	やさしい ステップ 田井	ハタ ヨガ 田井	太極拳 山本					ヨガ ストレッチ 城本	デトックス ヨガ 城本															
	0-30	30-45	45-50	50-10	10-30	30-50	50-20	20-20	20-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19-30	30-45	45-25	25-0																																													
姿勢改善 佐子	やさしい ステップ 田井	ハタ ヨガ 田井	太極拳 山本					ヨガ ストレッチ 城本	デトックス ヨガ 城本																																																					
プール	<table border="1"> <tr> <td>0-0</td><td>0-0</td><td>0-0</td><td>0-30</td><td>30-10</td><td>10-30</td><td>30-10</td><td colspan="10"></td><td>45-0</td> </tr> <tr> <td>楽しく 歩く 佐子</td> <td colspan="4"></td> <td>4種目 初級 藤田</td> <td>ゆったり スイム 松尾</td> <td colspan="13"></td> </tr> </table>																			0-0	0-0	0-0	0-30	30-10	10-30	30-10											45-0	楽しく 歩く 佐子					4種目 初級 藤田	ゆったり スイム 松尾																		
0-0	0-0	0-0	0-30	30-10	10-30	30-10											45-0																																													
楽しく 歩く 佐子					4種目 初級 藤田	ゆったり スイム 松尾																																																								
水曜日	スタジオ	<table border="1"> <tr> <td>0-20</td><td>20-40</td><td>40-0</td><td>0-30</td><td colspan="5"></td><td>10-20</td><td colspan="7"></td><td>0-40</td><td>40-55</td><td>55-30</td><td>30-0</td> </tr> <tr> <td>のびのび ストレッチ 松尾</td> <td>ヨガ ストレッチ 城本</td> <td>ステップ 田井</td> <td>アクティブヨガ + ほぐし 城本</td> <td colspan="7"></td> <td>エアロ フィット 合田</td> <td>シンプル ステップ 三宮</td> <td colspan="5"></td> </tr> </table>																			0-20	20-40	40-0	0-30						10-20								0-40	40-55	55-30	30-0	のびのび ストレッチ 松尾	ヨガ ストレッチ 城本	ステップ 田井	アクティブヨガ + ほぐし 城本								エアロ フィット 合田	シンプル ステップ 三宮								
	0-20	20-40	40-0	0-30						10-20								0-40	40-55	55-30	30-0																																									
のびのび ストレッチ 松尾	ヨガ ストレッチ 城本	ステップ 田井	アクティブヨガ + ほぐし 城本								エアロ フィット 合田	シンプル ステップ 三宮																																																		
プール	<table border="1"> <tr> <td>0-50</td><td>50-10</td><td>10-0</td><td>0-50</td><td>50-30</td><td>30-30</td><td>30-50</td><td>50-30</td><td>30-45</td><td>45-0</td> </tr> <tr> <td>テクニク 高田</td> <td>しっかり スイム</td> <td colspan="5">ご利用 できません</td> <td>水泳塾</td> <td colspan="3"></td> </tr> </table>																			0-50	50-10	10-0	0-50	50-30	30-30	30-50	50-30	30-45	45-0	テクニク 高田	しっかり スイム	ご利用 できません					水泳塾																									
0-50	50-10	10-0	0-50	50-30	30-30	30-50	50-30	30-45	45-0																																																					
テクニク 高田	しっかり スイム	ご利用 できません					水泳塾																																																							
木曜日	スタジオ	<table border="1"> <tr> <td>0-20</td><td>20-40</td><td>40-0</td><td>0-50</td><td>50-45</td><td>45-25</td><td colspan="7"></td><td>0-30</td><td>30-45</td><td>45-25</td><td>25-0</td> </tr> <tr> <td>かんたん ストレッチ 佐子</td> <td>エアロde エンジョイ 合田</td> <td colspan="3">NEW 姿勢美人 + 腹 藤田</td> <td colspan="7"></td> <td>やさしい サーキット 高橋</td> <td>パワー ヨガ 城本</td> <td colspan="3"></td> </tr> </table>																			0-20	20-40	40-0	0-50	50-45	45-25								0-30	30-45	45-25	25-0	かんたん ストレッチ 佐子	エアロde エンジョイ 合田	NEW 姿勢美人 + 腹 藤田										やさしい サーキット 高橋	パワー ヨガ 城本											
	0-20	20-40	40-0	0-50	50-45	45-25								0-30	30-45	45-25	25-0																																													
かんたん ストレッチ 佐子	エアロde エンジョイ 合田	NEW 姿勢美人 + 腹 藤田										やさしい サーキット 高橋	パワー ヨガ 城本																																																	
プール	<table border="1"> <tr> <td>0-20</td><td>20-40</td><td>40-0</td><td>0-40</td><td>40-50</td><td>50-30</td><td>30-30</td><td>30-30</td><td>30-45</td><td>45-0</td> </tr> <tr> <td>4種目 初級 佐子</td> <td>4種目 中級 佐子</td> <td colspan="7">ご利用 できません</td> <td colspan="2"></td> </tr> </table>																			0-20	20-40	40-0	0-40	40-50	50-30	30-30	30-30	30-45	45-0	4種目 初級 佐子	4種目 中級 佐子	ご利用 できません																														
0-20	20-40	40-0	0-40	40-50	50-30	30-30	30-30	30-45	45-0																																																					
4種目 初級 佐子	4種目 中級 佐子	ご利用 できません																																																												
金曜日	スタジオ	<table border="1"> <tr> <td>0-20</td><td>20-40</td><td>40-0</td><td>0-30</td><td>30-50</td><td>50-30</td><td colspan="7"></td><td>0-15</td><td>15-45</td><td>45-0</td><td>0-30</td><td>30-0</td> </tr> <tr> <td>NEW ダンベル &amp; 体幹 田井</td> <td>ソフト エアロ 田井</td> <td colspan="5"></td> <td>デトックス ヨガ 城本</td> <td colspan="7"></td> <td>NEW エア フィット 森岡</td> <td>NEW 身体 改善 プログラム 河原</td> <td colspan="2"></td> </tr> </table>																			0-20	20-40	40-0	0-30	30-50	50-30								0-15	15-45	45-0	0-30	30-0	NEW ダンベル & 体幹 田井	ソフト エアロ 田井						デトックス ヨガ 城本								NEW エア フィット 森岡	NEW 身体 改善 プログラム 河原							
	0-20	20-40	40-0	0-30	30-50	50-30								0-15	15-45	45-0	0-30	30-0																																												
NEW ダンベル & 体幹 田井	ソフト エアロ 田井						デトックス ヨガ 城本								NEW エア フィット 森岡	NEW 身体 改善 プログラム 河原																																														
プール	<table border="1"> <tr> <td>0-0</td><td>0-10</td><td>10-40</td><td>40-40</td><td>40-30</td><td>30-50</td><td>50-0</td><td colspan="7"></td><td>0-50</td><td>50-30</td><td>30-45</td><td>45-0</td> </tr> <tr> <td>歩行 ストレッチ 藤田</td> <td colspan="3">ゆったり スイム 作楽</td> <td colspan="7">ご利用 できません</td> <td colspan="2">4種目 初級 中級 佐子</td> </tr> </table>																			0-0	0-10	10-40	40-40	40-30	30-50	50-0								0-50	50-30	30-45	45-0	歩行 ストレッチ 藤田	ゆったり スイム 作楽			ご利用 できません							4種目 初級 中級 佐子													
0-0	0-10	10-40	40-40	40-30	30-50	50-0								0-50	50-30	30-45	45-0																																													
歩行 ストレッチ 藤田	ゆったり スイム 作楽			ご利用 できません							4種目 初級 中級 佐子																																																			
土曜日	スタジオ	<table border="1"> <tr> <td>0-20</td><td>20-0</td><td>0-15</td><td>15-55</td><td>55-05</td><td>05-45</td><td>45-0</td><td>0-50</td><td colspan="11"></td><td>15-45</td><td>45-0</td><td>0-30</td><td>30-0</td> </tr> <tr> <td>シンプル エアロ 三宮</td> <td>機能改善 エクササイズ 三宮</td> <td colspan="3">ハタヨガ 城本</td> <td>エアロde エンジョイ 合田</td> <td colspan="13"></td> </tr> </table>																			0-20	20-0	0-15	15-55	55-05	05-45	45-0	0-50												15-45	45-0	0-30	30-0	シンプル エアロ 三宮	機能改善 エクササイズ 三宮	ハタヨガ 城本			エアロde エンジョイ 合田													
	0-20	20-0	0-15	15-55	55-05	05-45	45-0	0-50												15-45	45-0	0-30	30-0																																							
シンプル エアロ 三宮	機能改善 エクササイズ 三宮	ハタヨガ 城本			エアロde エンジョイ 合田																																																									
プール	<table border="1"> <tr> <td>0-10</td><td>10-50</td><td>50-0</td><td colspan="12"></td><td>0-10</td><td>10-45</td><td>45-0</td> </tr> <tr> <td>4種目 中級 松尾</td> <td colspan="13">ご利用 できません</td> <td colspan="2"></td> </tr> </table>																			0-10	10-50	50-0													0-10	10-45	45-0	4種目 中級 松尾	ご利用 できません																							
0-10	10-50	50-0													0-10	10-45	45-0																																													
4種目 中級 松尾	ご利用 できません																																																													

【プールコース変更のお知らせ】  
 は、スイミング検定・履修等スイミング検定の時  
 利用コースが変更となります。  
 【日程・曜日】 【利用コース】  
 ● 7日(水) 1~4コース  
 ● 14日(水) 1~4コース  
 ● 21日(水) 1~4コース  
 ● 27日(火) 1~4コース  
 ● 28日(水) 1~4コース  
 ※小プールは利用できます。

日程：担当  
 4日：田井  
 11日：佐子  
 18日：森岡  
 25日：窪

日曜日お楽しみレッスン担当		
日付	レッスン名	担当
10/4	腹	藤田
10/11	ウォーキングコンディショニング	森岡
10/18	上半身向上計画	河原
10/25	コアパワーヨガ40分 フットマッサージ30分	城本

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!