



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>15-14</td><td>14-13</td><td>13-12</td><td>12-11</td><td>11-10</td><td>10-0</td> <td>0-30</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="2">太極拳 山本</td><td colspan="10"></td><td>ヨガ ストレッチ 城本</td><td>デトックス ヨガ 城本</td> </tr> </table>																			0-30	30-45	45-50	50-10	10-30	30-50	50-20	20-20	20-15	15-14	14-13	13-12	12-11	11-10	10-0	0-30	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	15-14	14-13	13-12	12-11	11-10	10-0	0-30	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>0-30</td><td>30-10</td><td>10-30</td><td>30-10</td><td colspan="14"></td><td>45-0</td> </tr> <tr> <td>楽しく 歩く 佐子</td><td>4種目 初級 藤田</td><td>ゆったり スイム 松尾</td><td colspan="17"></td> </tr> </table>																			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	0-30	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="10"></td><td>10-20</td><td colspan="3"></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="10"></td><td>エアロ フィット 合田</td><td>シンプル ステップ 三宮</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> <td colspan="10"></td> </tr> <tr> <td>テクニック 高田</td><td>しっかり スイム</td><td colspan="17"></td><td>ご利用 できません</td><td>水泳塾</td> </tr> </table>																			0-50	50-10	10-0	0-50	50-30	30-30	30-50	50-30	30-45	45-0											テクニック 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																																																				
テクニック 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="10"></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="2">NEW 姿勢美人 + 腹 藤田</td><td colspan="10"></td><td>やさしい サーキット 高橋</td><td>パワー ヨガ 城本</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> <td colspan="10"></td> </tr> <tr> <td>4種目 初級 佐子</td><td>4種目 中級 佐子</td><td colspan="17"></td><td>ご利用 できません</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="10"></td><td>0-15</td><td>15-45</td><td>45-0</td><td>0-30</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="2">NEW 姿勢美人 + 腹 藤田</td><td colspan="10"></td><td>NEW エアロ フィット 森岡</td><td>NEW 身体 改善 プログラム 河原</td> </tr> </table>																			0-20	20-40	40-0	0-30	30-50	50-30											0-15	15-45	45-0	0-30	NEW ダンベル & 体幹 田井	ソフト エアロ 田井	NEW 姿勢美人 + 腹 藤田												NEW エアロ 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																																									
NEW ダンベル & 体幹 田井	ソフト エアロ 田井	NEW 姿勢美人 + 腹 藤田												NEW エアロ 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 colspan="10"></td><td>50-0</td><td>0-50</td><td>50-30</td><td>30-45</td><td>45-0</td> </tr> <tr> <td>ゆるく 歩く 藤田</td><td>ゆったり スイム 作楽</td><td colspan="17"></td><td>ご利用 できません</td><td>4種目 初級 中級 佐子</td> </tr> </table>																			0-0	0-10	10-40	40-40	40-30											50-0	0-50	50-30	30-45	45-0	ゆるく 歩く 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											50-0	0-50	50-30	30-45	45-0																																										
ゆるく 歩く 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="10"></td><td>15-45</td><td>45-0</td><td>0-30</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="2">ハタヨガ 城本</td><td colspan="2">エアロde エンジョイ 合田</td><td colspan="10"></td><td>NEW エアロ フィット 森岡</td><td>NEW 身体 改善 プログラム 河原</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	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												NEW エアロ フィット 森岡	NEW 身体 改善 プログラム 河原		
	0-20	20-0	0-15	15-55	55-05	05-45	45-0	0-50											15-45	45-0	0-30																																								
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												NEW エアロ 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>0-10</td><td>10-50</td><td>50-0</td><td colspan="10"></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="17"></td><td>ご利用 できません</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																																											
日曜日	スタジオ	<table border="1"> <tr> <td>0-30</td><td>30-0</td><td colspan="10"></td><td>0-30</td><td colspan="8"></td> </tr> <tr> <td>ストレッチ トレーニング</td><td colspan="10">日程：担当 4日：田井 11日：佐子 18日：森岡 25日：窪</td><td>お楽 しみ レッスン</td><td colspan="8"></td> </tr> </table>																			0-30	30-0											0-30									ストレッチ トレーニング	日程：担当 4日：田井 11日：佐子 18日：森岡 25日：窪										お楽 しみ レッスン								
	0-30	30-0											0-30																																																
ストレッチ トレーニング	日程：担当 4日：田井 11日：佐子 18日：森岡 25日：窪										お楽 しみ レッスン																																																		
プール	<table border="1"> <tr> <td>0-30</td><td>30-20</td><td>20-30</td><td colspan="10"></td><td>30-45</td><td>45-0</td> </tr> <tr> <td>4種目 上級</td><td colspan="17"></td><td></td> </tr> </table>																			0-30	30-20	20-30											30-45	45-0	4種目 上級																										
0-30	30-20	20-30											30-45	45-0																																															
4種目 上級																																																													

【プールコース変更のお知らせ】  
 は、スイミング検定・履修者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。譲り合ってご利用ください。  
 ※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！