

12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

曜日	スタジオ	プール
火曜日	10:00-11:00 姿勢改善 佐子 11:00-12:00 エクササイズ 田井 12:00-13:00 ハタヨガ 田井 13:00-14:00 太極拳 山本 18:00-19:00 ヨガストレッチ 城本 19:00-20:00 デトックスヨガ 城本	0-10:00 10:00-11:00 楽しく歩く 佐子 11:00-12:00 4種目初級 藤田 12:00-13:00 ゆったりスイム 松尾 19:00-20:00 水泳塾
	10:00-11:00 ストレッチのびのび 松尾 11:00-12:00 ヨガストレッチ 城本 12:00-13:00 ステップ 田井 13:00-14:00 アクティブヨガ+ほぐし 城本 18:00-19:00 エアロフィット 合田 19:00-20:00 シンプルステップ 三宮	0-10:00 10:00-11:00 テクニック 高田 11:00-12:00 しっかりスイム 高田 12:00-13:00 水泳塾
水曜日	10:00-11:00 エアロdeインジョイ 合田 11:00-12:00 ダンベル&体幹 田井 12:00-13:00 ソフトエアロ 田井 13:00-14:00 姿勢美人+腹 藤田 18:00-19:00 やさいサーキット 高橋 19:00-20:00 パワーヨガ 城本	0-10:00 10:00-11:00 4種目初級 佐子 11:00-12:00 4種目中級 佐子 12:00-13:00 水泳塾
	10:00-11:00 ストレッチ 森岡 11:00-12:00 エアロdeインジョイ 合田 12:00-13:00 ソフトエアロ 田井 13:00-14:00 姿勢美人+腹 藤田 18:00-19:00 やさいサーキット 高橋 19:00-20:00 パワーヨガ 城本	0-10:00 10:00-11:00 4種目初級 佐子 11:00-12:00 4種目中級 佐子 12:00-13:00 水泳塾
木曜日	10:00-11:00 エアロdeインジョイ 合田 11:00-12:00 ダンベル&体幹 田井 12:00-13:00 ソフトエアロ 田井 13:00-14:00 姿勢美人+腹 藤田 18:00-19:00 やさいサーキット 高橋 19:00-20:00 パワーヨガ 城本	0-10:00 10:00-11:00 4種目初級 佐子 11:00-12:00 4種目中級 佐子 12:00-13:00 水泳塾
	10:00-11:00 エアロdeインジョイ 合田 11:00-12:00 ダンベル&体幹 田井 12:00-13:00 ソフトエアロ 田井 13:00-14:00 姿勢美人+腹 藤田 18:00-19:00 やさいサーキット 高橋 19:00-20:00 パワーヨガ 城本	0-10:00 10:00-11:00 4種目初級 佐子 11:00-12:00 4種目中級 佐子 12:00-13:00 水泳塾
金曜日	10:00-11:00 エアロdeインジョイ 合田 11:00-12:00 ダンベル&体幹 田井 12:00-13:00 ソフトエアロ 田井 13:00-14:00 姿勢美人+腹 藤田 18:00-19:00 やさいサーキット 高橋 19:00-20:00 パワーヨガ 城本	0-10:00 10:00-11:00 4種目初級 佐子 11:00-12:00 4種目中級 佐子 12:00-13:00 水泳塾
	10:00-11:00 エアロdeインジョイ 合田 11:00-12:00 ダンベル&体幹 田井 12:00-13:00 ソフトエアロ 田井 13:00-14:00 姿勢美人+腹 藤田 18:00-19:00 やさいサーキット 高橋 19:00-20:00 パワーヨガ 城本	0-10:00 10:00-11:00 4種目初級 佐子 11:00-12:00 4種目中級 佐子 12:00-13:00 水泳塾
土曜日	10:00-11:00 シンプルエアロ 三宮 11:00-12:00 機能改善エクササイズ 三宮 12:00-13:00 ハタヨガ 城本 13:00-14:00 エアロdeインジョイ 合田	0-10:00 10:00-11:00 4種目中級 松尾 12:00-13:00 水泳塾
	10:00-11:00 シンプルエアロ 三宮 11:00-12:00 機能改善エクササイズ 三宮 12:00-13:00 ハタヨガ 城本 13:00-14:00 エアロdeインジョイ 合田	0-10:00 10:00-11:00 4種目中級 松尾 12:00-13:00 水泳塾
日曜日	10:00-11:00 トレーニング 森岡 11:00-12:00 ストレッチ 森岡 12:00-13:00 日程：担当 6日：森岡 13日：藤田 20日：窪 27日：高橋 13:00-14:00 お楽しみレッスン	0-10:00 10:00-11:00 4種目上級 12:00-13:00 水泳塾
	10:00-11:00 トレーニング 森岡 11:00-12:00 ストレッチ 森岡 12:00-13:00 日程：担当 6日：森岡 13日：藤田 20日：窪 27日：高橋 13:00-14:00 お楽しみレッスン	0-10:00 10:00-11:00 4種目上級 12:00-13:00 水泳塾

【プールコース変更のお知らせ】
 は、スミンが、龍崎スミンが、の、
 利用コースが変更になります。
 【日程・曜日】 【利用コース】
 ● 2日(水) 1~4コース
 ● 6日(日) 1~4コース
 ● 8日(火) 1~4コース
 ● 9日(水) 1~4コース
 ● 16日(水) 1~4コース
 ● 20日(日) 1~4コース
 ● 23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
12/6	やさしいサーキット	高橋
12/13	かんたんピラティス	田井
12/20	ポールのトレーニング	森岡
12/27	デトックスヨガ60	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
 QRコードでもホームページが見れます！