

1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	0 30 50	10 30 50	30	20	20				0 30 45	25	0
	姿勢改善 佐子	エクササイズ 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	0	0		0 30	10 30	10						45 0
				楽しく 歩行 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	0 20 40	0 40	0 30		10	20			0 40 55	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	0	50	10	0	50	30	30			50	30 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	0 20 40	0 50		50	30				0 30 45	25	0
	かんたん ストレッチ 貞廣 佐子	エアrode エンジョイ 合田			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	0	10 30	0 40 50	30		30	30					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	0 20 40	0 30 50	30		0				15 45	0 30	0
	体感 ストレッチ 作楽	ハタ ヨガ 田井	ソフト エアロ 田井		デトックス ヨガ 城本					エクササイズ 貞廣	プログラム 身体改善 河原	
プール	0	0 10 40	40	30		50	0			45	25 45	0
			歩行 エクササイズ 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	0 20	0 15 55	05	45	0 50						
	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rode エンジョイ 合田							
プール	0		10 50	0	10					45	0	
			4種目 中級 松尾			ご利用 できません						
日曜日	スタジオ	0 30	0		0 30							
	トレーニング ストレッチ	日程：担当 10日：貞廣 17日：田井 24日：河原 31日：窪				おレ ッス ン み						
プール	0	30	20	30	30	45	0					
			4種目 上級									

【プールコース変更のお知らせ】
 は、スイミング履修・履修中スイミング利用の場
 利用コースが変更になります。
 【日程・曜日】 【利用コース】
 ● 6日（水） 1～4コース
 ● 12日（火） 1～4コース
 ● 13日（水） 1～4コース
 ● 17日（日） 1～4コース
 ● 20日（水） 1～4コース
 ● 24日（日） 1～4コース
 ● 27日（水） 1～4コース
 ※小プールは利用できません。

日曜日お楽しみレッスン担当		
日付	レッスン名	担当
1/10	身体調整	佐子
1/17	腹	藤田
1/24	歩行エクササイズ	貞廣
1/31	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
 QRコードでもホームページが見れます！