

# 3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	スタジオ 10:00-11:00 姿勢改善 佐子 11:00-12:00 エアロdeインジョイ 田井 12:00-13:00 ハタヨガ 田井 13:00-14:00 太極拳 山本 14:00-15:00 太極拳 山本 15:00-16:00 太極拳 山本 16:00-17:00 太極拳 山本 17:00-18:00 太極拳 山本 18:00-19:00 太極拳 山本 19:00-20:00 太陽礼拝 城本 20:00-21:00 トックス30 城本	プール 10:00-11:00 自由水泳 11:00-12:00 自由水泳 12:00-13:00 自由水泳 13:00-14:00 楽しく歩行 貞廣 14:00-15:00 4種目初級 藤田 15:00-16:00 ゆったりスイム 松尾 16:00-17:00 自由水泳 17:00-18:00 自由水泳 18:00-19:00 自由水泳 19:00-20:00 自由水泳 20:00-21:00 自由水泳
	スタジオ 10:00-11:00 のびのびストレッチ 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 14:00-15:00 アクティブヨガ+ほぐし 城本 15:00-16:00 アクティブヨガ+ほぐし 城本 16:00-17:00 アクティブヨガ+ほぐし 城本 17:00-18:00 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 20:00-21:00 シンプルステップ 三宮	プール 10:00-11:00 自由水泳 11:00-12:00 自由水泳 12:00-13:00 テクニック 高田 13:00-14:00 しっかりスイム 高田 14:00-15:00 自由水泳 15:00-16:00 自由水泳 16:00-17:00 自由水泳 17:00-18:00 自由水泳 18:00-19:00 自由水泳 19:00-20:00 自由水泳 20:00-21:00 水泳塾
水曜日	スタジオ 10:00-11:00 エアロdeインジョイ 合田 11:00-12:00 エアロdeインジョイ 合田 12:00-13:00 エアロdeインジョイ 合田 13:00-14:00 エアロdeインジョイ 合田 14:00-15:00 エアロdeインジョイ 合田 15:00-16:00 エアロdeインジョイ 合田 16:00-17:00 エアロdeインジョイ 合田 17:00-18:00 エアロdeインジョイ 合田 18:00-19:00 エアロdeインジョイ 合田 19:00-20:00 エアロdeインジョイ 合田 20:00-21:00 エアロdeインジョイ 合田	プール 10:00-11:00 自由水泳 11:00-12:00 自由水泳 12:00-13:00 自由水泳 13:00-14:00 自由水泳 14:00-15:00 自由水泳 15:00-16:00 自由水泳 16:00-17:00 自由水泳 17:00-18:00 自由水泳 18:00-19:00 自由水泳 19:00-20:00 自由水泳 20:00-21:00 自由水泳
	スタジオ 10:00-11:00 エアロdeインジョイ 合田 11:00-12:00 エアロdeインジョイ 合田 12:00-13:00 エアロdeインジョイ 合田 13:00-14:00 エアロdeインジョイ 合田 14:00-15:00 エアロdeインジョイ 合田 15:00-16:00 エアロdeインジョイ 合田 16:00-17:00 エアロdeインジョイ 合田 17:00-18:00 エアロdeインジョイ 合田 18:00-19:00 エアロdeインジョイ 合田 19:00-20:00 エアロdeインジョイ 合田 20:00-21:00 エアロdeインジョイ 合田	プール 10:00-11:00 自由水泳 11:00-12:00 自由水泳 12:00-13:00 自由水泳 13:00-14:00 自由水泳 14:00-15:00 自由水泳 15:00-16:00 自由水泳 16:00-17:00 自由水泳 17:00-18:00 自由水泳 18:00-19:00 自由水泳 19:00-20:00 自由水泳 20:00-21:00 自由水泳
木曜日	スタジオ 10:00-11:00 エアロdeインジョイ 合田 11:00-12:00 エアロdeインジョイ 合田 12:00-13:00 エアロdeインジョイ 合田 13:00-14:00 エアロdeインジョイ 合田 14:00-15:00 エアロdeインジョイ 合田 15:00-16:00 エアロdeインジョイ 合田 16:00-17:00 エアロdeインジョイ 合田 17:00-18:00 エアロdeインジョイ 合田 18:00-19:00 エアロdeインジョイ 合田 19:00-20:00 エアロdeインジョイ 合田 20:00-21:00 エアロdeインジョイ 合田	プール 10:00-11:00 自由水泳 11:00-12:00 自由水泳 12:00-13:00 自由水泳 13:00-14:00 自由水泳 14:00-15:00 自由水泳 15:00-16:00 自由水泳 16:00-17:00 自由水泳 17:00-18:00 自由水泳 18:00-19:00 自由水泳 19:00-20:00 自由水泳 20:00-21:00 自由水泳
	スタジオ 10:00-11:00 エアロdeインジョイ 合田 11:00-12:00 エアロdeインジョイ 合田 12:00-13:00 エアロdeインジョイ 合田 13:00-14:00 エアロdeインジョイ 合田 14:00-15:00 エアロdeインジョイ 合田 15:00-16:00 エアロdeインジョイ 合田 16:00-17:00 エアロdeインジョイ 合田 17:00-18:00 エアロdeインジョイ 合田 18:00-19:00 エアロdeインジョイ 合田 19:00-20:00 エアロdeインジョイ 合田 20:00-21:00 エアロdeインジョイ 合田	プール 10:00-11:00 自由水泳 11:00-12:00 自由水泳 12:00-13:00 自由水泳 13:00-14:00 自由水泳 14:00-15:00 自由水泳 15:00-16:00 自由水泳 16:00-17:00 自由水泳 17:00-18:00 自由水泳 18:00-19:00 自由水泳 19:00-20:00 自由水泳 20:00-21:00 自由水泳
金曜日	スタジオ 10:00-11:00 エアロdeインジョイ 合田 11:00-12:00 エアロdeインジョイ 合田 12:00-13:00 エアロdeインジョイ 合田 13:00-14:00 エアロdeインジョイ 合田 14:00-15:00 エアロdeインジョイ 合田 15:00-16:00 エアロdeインジョイ 合田 16:00-17:00 エアロdeインジョイ 合田 17:00-18:00 エアロdeインジョイ 合田 18:00-19:00 エアロdeインジョイ 合田 19:00-20:00 エアロdeインジョイ 合田 20:00-21:00 エアロdeインジョイ 合田	プール 10:00-11:00 自由水泳 11:00-12:00 自由水泳 12:00-13:00 自由水泳 13:00-14:00 自由水泳 14:00-15:00 自由水泳 15:00-16:00 自由水泳 16:00-17:00 自由水泳 17:00-18:00 自由水泳 18:00-19:00 自由水泳 19:00-20:00 自由水泳 20:00-21:00 自由水泳
	スタジオ 10:00-11:00 エアロdeインジョイ 合田 11:00-12:00 エアロdeインジョイ 合田 12:00-13:00 エアロdeインジョイ 合田 13:00-14:00 エアロdeインジョイ 合田 14:00-15:00 エアロdeインジョイ 合田 15:00-16:00 エアロdeインジョイ 合田 16:00-17:00 エアロdeインジョイ 合田 17:00-18:00 エアロdeインジョイ 合田 18:00-19:00 エアロdeインジョイ 合田 19:00-20:00 エアロdeインジョイ 合田 20:00-21:00 エアロdeインジョイ 合田	プール 10:00-11:00 自由水泳 11:00-12:00 自由水泳 12:00-13:00 自由水泳 13:00-14:00 自由水泳 14:00-15:00 自由水泳 15:00-16:00 自由水泳 16:00-17:00 自由水泳 17:00-18:00 自由水泳 18:00-19:00 自由水泳 19:00-20:00 自由水泳 20:00-21:00 自由水泳
土曜日	スタジオ 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 14:00-15:00 エアロdeインジョイ 合田 15:00-16:00 エアロdeインジョイ 合田 16:00-17:00 エアロdeインジョイ 合田 17:00-18:00 エアロdeインジョイ 合田 18:00-19:00 エアロdeインジョイ 合田	プール 10:00-11:00 自由水泳 11:00-12:00 自由水泳 12:00-13:00 自由水泳 13:00-14:00 自由水泳 14:00-15:00 自由水泳 15:00-16:00 自由水泳 16:00-17:00 自由水泳 17:00-18:00 自由水泳 18:00-19:00 自由水泳 19:00-20:00 自由水泳 20:00-21:00 自由水泳
	スタジオ 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 14:00-15:00 エアロdeインジョイ 合田 15:00-16:00 エアロdeインジョイ 合田 16:00-17:00 エアロdeインジョイ 合田 17:00-18:00 エアロdeインジョイ 合田 18:00-19:00 エアロdeインジョイ 合田	プール 10:00-11:00 自由水泳 11:00-12:00 自由水泳 12:00-13:00 自由水泳 13:00-14:00 自由水泳 14:00-15:00 自由水泳 15:00-16:00 自由水泳 16:00-17:00 自由水泳 17:00-18:00 自由水泳 18:00-19:00 自由水泳 19:00-20:00 自由水泳 20:00-21:00 自由水泳
日曜日	スタジオ 10:00-11:00 トレーニング 松尾 11:00-12:00 トレーニング 松尾 12:00-13:00 トレーニング 松尾 13:00-14:00 トレーニング 松尾 14:00-15:00 トレーニング 松尾 15:00-16:00 トレーニング 松尾 16:00-17:00 トレーニング 松尾	プール 10:00-11:00 自由水泳 11:00-12:00 自由水泳 12:00-13:00 自由水泳 13:00-14:00 自由水泳 14:00-15:00 自由水泳 15:00-16:00 自由水泳 16:00-17:00 自由水泳 17:00-18:00 自由水泳 18:00-19:00 自由水泳 19:00-20:00 自由水泳 20:00-21:00 自由水泳
	スタジオ 10:00-11:00 トレーニング 松尾 11:00-12:00 トレーニング 松尾 12:00-13:00 トレーニング 松尾 13:00-14:00 トレーニング 松尾 14:00-15:00 トレーニング 松尾 15:00-16:00 トレーニング 松尾 16:00-17:00 トレーニング 松尾	プール 10:00-11:00 自由水泳 11:00-12:00 自由水泳 12:00-13:00 自由水泳 13:00-14:00 自由水泳 14:00-15:00 自由水泳 15:00-16:00 自由水泳 16:00-17:00 自由水泳 17:00-18:00 自由水泳 18:00-19:00 自由水泳 19:00-20:00 自由水泳 20:00-21:00 自由水泳

**【プールコース変更のお知らせ】**  
 は、スイングが難し、難関なスイングの開始  
 初級コースが変更になります。  
 【日程・曜日】 【利用コース】  
 ● 2日(火) 1~4コース  
 ● 3日(水) 1~4コース  
 ● 7日(日) 1~4コース  
 ● 10日(水) 1~4コース  
 ● 14日(日) 1~4コース  
 ● 17日(水) 1~4コース  
 ● 24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
3/7	全身シェイプ	貞廣
3/14	腹・脚トレ30	藤田
3/21	身体改善プログラム	河原
3/28	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](http://www.japan-club.co.jp)  
 QRコードでもホームページが見れます!