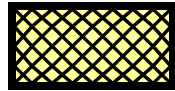


4月5月スケジュール～明日の健康と笑顔のために～ Japan Club 観音寺店

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
火曜日	スタジオ	姿勢改善 ポールエクササイズ 佐子		エクササイズ 歩行 田井		ハタ ヨガ 田井		太極拳 山本		大陽礼拝 トックス ヨガ 城本		
	プール	[格子]		楽しく歩行 貞廣		4種目 初級 藤田		ゆったり スイム 松尾		[チェッカー]		
水曜日	スタジオ	のびのびストレッチ 松尾		ヨガ ストレッチ 城本		ステップ らくらく 田井		アクティブヨガ + ほぐし 城本		エアロ フィット 合田		シンボル エクササイズ 合田
	プール	[格子]		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	かんたん ストレッチ 貞廣 佐子		エアロde エンジョイ 合田		姿勢美人 + 腹 藤田		軽い サーキット 高橋		パワー ヨガ 城本		
	プール	[格子]		4種目 初級 佐子		4種目 中級 佐子		ご利用 できません		[チェッカー]		
金曜日	スタジオ	ストレッチ 体操 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		全身 シェイプ 貞廣		ボディ 改善 プログラム 河原
	プール	[格子]		らくらく 歩行 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	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	[格子]		4種目 中級 松尾		ご利用 できません		[チェッカー]				
日曜日	スタジオ	トレーニング ストレッチ 松尾				お楽 しみ レッスン 松尾						
	プール	[格子]		4種目 上級		[格子]		[チェッカー]				



【プールコース変更のお知らせ】

は、スイミング授業・観音寺スイミング利用の為に利用コースが変更になります。利用可能コースは、館内にて掲示致します。

【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!



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。