10月スケジュール～明日の健康と笑顔のために～ Japan Club ジャパンクラブ 観音寺店

火曜日

スタジオ

10:00	10:30	10:50	11:10	11:30	11:50	12:30	13:20	13:20	14:30	14:45	15:25
姿勢改善ボール使 佐子			エクササイズ歩行 貞廣			ハタヨガ 田井	太極拳 山本			太陽礼拝	ボディーメイクヨガ 城本

プール

10:00	10:00	10:00	10:30	10:10	10:30	10:10	15:45
		歩行楽しく 貞廣	4種目初級 藤田		ゆったりスイム 松尾		

水曜日

スタジオ

10:00	10:20	10:40	11:00	11:30	11:40	12:10	13:00	13:25	15:00	15:40	15:55	16:30
ストレッチのびのび 松尾			ヨガストレッチ① 城本		ヨガストレッチ② 田井	ヨガのレッスンは当日どちらかお選び下さい。	アクティブヨガ＋ほぐし 城本		エアロファイト 合田		使って身体調整リング・ボール等 合田	

プール

10:00	10:30	10:10	10:00	10:30	10:30	15:45	15:25	15:45
	テクニック	しっかりスイム 高田		ご利用できません			水泳塾	

木曜日

スタジオ

10:00	10:20	10:40	11:00	11:50	12:00	12:20	12:25	12:45	15:00	15:30	15:45	16:25
ストレッチかんたん 貞廣			エアロdeエンジョイ 合田			腹トレ 藤田		全身シェイプ 藤田		やさしい筋トレ 高橋		コアパワーヨガ 城本

プール

10:00	10:10	10:30	10:10	10:50	10:00	10:40	15:30	15:30	15:45
	アクア体操ニコニコ 田井		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

10:00	10:20	10:40	11:00	11:30	11:50	12:30	12:30	12:45	13:00	15:00	15:15	15:45	16:30	16:30
体操スッキリ 作栄			太陽礼拝 田井		週替わりレッスン 田井・牧野	1日・8日・15日 リフトエアロ 田井 22日・29日 全身トレーニング 牧野	体操ダンベル 藤田		デトックスヨガ 城本		健脚 貞廣		プログラム身体改善 河原	

プール

10:00	10:00	10:10	10:40	10:45	10:00	10:40	10:30	10:50	15:00	15:45	15:15	15:45
		トレーニングプールで 藤田		ポイントレッスン 藤田		ゆったりスイム 作栄		ご利用できません			4種目ポイントレッスン 佐子	

土曜日

スタジオ

10:00	10:20	10:15	10:55	15:30	15:20
シンプルエアロ 三宮		機能改善エクササイズ 三宮		エアロdeエンジョイ 合田	

プール

10:00	10:10	10:50	10:00	10:10	15:45
	4種目中級 松尾		ご利用できません		

日曜日

スタジオ

10:00	10:30	10:00	14:00	14:30
	トレーニング＆ストレッチ			レッスンお楽しみ

プール

10:00	10:30	10:20	10:30	15:30	15:45
	4種目上級				

【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。

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
QRコードでもホームページが見れます！