


11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	0	30	50	10	30	50	20	20	20	30	45	25	0		
	姿勢改善 ポール改善 佐子	ヨガ エアロ 貞廣	やさしい エアロ 田井	太極拳 山本							太陽礼拝 30 城本	ヨガ 30 城本				
プール	0	0	0	0	30	10	30	10				45	0			
					楽しく 歩行 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	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21			
	0	20	40	0	40	50	20	10	0	25	0	40	55	30	0	
スタジオ	のストレッチ 松尾	ヨガ ストレッチ 城本	ヨガ ハタ 田井			アクティブ ヨガ 城本	体ほぐし				エアロ フィット 合田	ヨガ 合田				
プール	0	0	30	10	0	0	30	30			45	25	45	0		
					テニク 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	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21			
	0	20	40	0	50	0	20	25	45	0	30	45	25	0		
スタジオ	かんたん ストレッチ 貞廣	エアロde エンジョイ 合田				腹トシ 藤田	全身 エクササイズ 藤田				やさしい サーキット 高橋	コア パワー ヨガ 城本				
プール	0	10	30	10	50	00	40			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	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21			
	0	20	40	0	30	50	20	30	45	0	15	45	0	30	0	
スタジオ	体操 スツキリ 作楽	太陽 礼拝 田井	鎧 トレーニング 牧野			ダン ボール 藤田	デトックス ヨガ 城本				ヨガ トレーニング 貞廣	身体 改善 プログラム 河原				
プール	0	0	10	40	45	0	40	30			50	0	45	15	45	0
					フレ トレーニング 藤田	ポイント トレーニング 藤田	ゆったり スイム 作楽			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	11	12	13	14	15	16	17	18	19					
	0	30	50	10	40			30	20							
スタジオ	ヨガ ストレッチ 城本	機能改善 エクササイズ 佐子							エアロde エンジョイ 合田							
プール	0	0	10	50	0	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	10	11	12	13	14	15	16	17							
	0	30	0			0	30									
スタジオ	ストレッチ トレーニング 松尾								お楽し み レッスン							
プール	0	0	30	20	30	30	30	45	0							
					4種目 上級 背泳ぎのトキ											



【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！