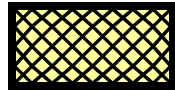


4月5月スケジュール～明日の健康と笑顔のために～ Japan Club 観音寺店

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21			
火曜日	スタジオ	0 30 50	0 20 30	0 10	40	20	20				0	40	0		
		姿勢改善 ポールの佐子	ヨガ ヨガの真廣	やさしい エアロ 田井	太陽 礼拝 田井	太極拳 山本					ボディーメイク ヨガ 城本				
プール	0	0			30 35	15 30	10					45	0		
					楽しく 歩行 真廣	4種目 初級 藤田	ゆったり スイム 松尾								
水曜日	スタジオ	0 30 50	0	40 50	20	10	25				0	40	50	25	0
		ストレッチ のひのひ 松尾	ヨガ ストレッチ 城本	ハタ ヨガ 田井		エナジー ヨガ + ほぐし 城本					エアロ フィット 合田	シンボル ヨガ 合田			
プール	0		30	10	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	0 30 50	0	50		30 50	0 20	30 50			0	30	45	25	0
		かんたん ストレッチ 真廣	エアロ de エンジョイ 合田	週によって 担当が変わります。 佐子・牧野 田井・松尾		リタイ ム レス シュ	腹 ト レ	全 身 エ ン			やさしい 筋 ト レ	コア ワ ー ヨ ガ			
プール	0	10 30	10	50	0	40			30	30			45	0	
					4種目 中級 佐子	エンジョイ スイム 真廣		ご利用 できません							
金曜日	スタジオ	0 30 50	0	40	30 50		10 30 40	20			0	40 50	20	0	
		ス キ リ 作 業	月替わり レッスン 牧野	4月 ソフト エアロ 5月 シングル ステップ	ダン ケ ン バ ル	胸 郭 エク サ イ ズ	藤井			4月 イン ジョイ エアロ 5月 ZUMBA	月替わり レッスン 道北	腹 ト レ	エ ン ヂ ョ イ	貞 廣	
プール	0	0 10	40 45	0	10	0	20		50	0		50	20	45	0
					フォーム テク 作業	チェ ン ジ マ ー		ご利用 できません							
土曜日	スタジオ	0 30	0 10	40			30	20							
		こ も レ シ ン	ア ビ テ ク	機 能 改 善 エク サ イ ズ			エアロ de イン ジョイ								
プール	0		10	50	0		10				45	0			
					4種目 中級 高田		ご利用 できません								
日曜日	スタジオ	0 30	0			0	30								
		ス ト レ ッ チ	ト レ ー ニ ン グ				お 楽 し み レ ッ ス ン								
プール	0		30	20	30		30				45	0			
					週替わり レッスン										



【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。

【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。