


6月7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	30	40	10	20	20	0	40	0				
	姿勢改善 ポールエクササイズ 佐子	ヨガ 王乃ササエ 貞廣	シンプル ステップ 牧野		太極拳 山本						ボディーメイク 30 城本						
プール	0	0	30	0	10	50	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	0	30	50	0	40	50	20	10	25	0	40	50	25	0		
	ストレッチ のびのび 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 エクササイズ 合田					
プール	0	30	10	0	20	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	30	50	0	20	30	50	0	30	45	25	0	
	かんたん ストレッチ 貞廣	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 腹トレ 藤田	全身体 エクササイズ 藤田					やさしい 筋トレ 高橋	コアワー ヨガ 城本					
プール	0	10	30	10	50	0	40	20	30	45	25	0					
				4種目 中級 佐子	エンジョイ スイム 貞廣		ご利用 できません										
金曜日	スタジオ	0	30	50	0	40	50	10	20	30	40	20	0	40	50	20	0
	ストレッチ スツキリ 作楽	ソフト エアロ 牧野	ボディ エクササイズ 作楽	ハタ ヨガ 田井		ダン ボール 藤田	胸郭 エクササイズ 藤井										
プール	0	0	10	40	45	0	0	50	10	50	0	50	20	45	0		
				フォームテック 作楽	チェア エクササイズ 作楽		ご利用 できません										
土曜日	スタジオ	0	30	0	10	40	30	20									
	ストレッチ エクササイズ 城本	機能改善 エクササイズ 佐子															
プール	0	10	50	50	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 松尾																
プール	0	30	20	30	30	45	0										
				交替わり レッスン													

6月
エンジョイエアロ
7月
ZUMBA



【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！