



【 ストレッチ 】 ~身体の柔軟性を高めたい方に~

全身の筋肉を無理なくゆっくりとほぐしていきます。
筋肉の柔軟性を高め、関節の可動域を高め、身体の動きをスムーズにしていきたいと思います！！

【 トレーニング 】 ~身体を鍛えたい方に~

自重やダンベルなど道具を使ってのトレーニングを行います。
全身を鍛えるレッスンや、部位別で鍛えるレッスンがあります。
様々なトレーニングで身体に刺激を入れていきたいと思います！！

【 コンディショニング 】 ~身体の機能改善を目指す方に~

機能改善エクササイズやボディコンディショニング、道具を使っての機能改善など、
身体の機能改善や動作改善、バランス調整を主に行います。
肩こりや腰痛がある方におススメのプログラムです。

【 有酸素 】 ~エアロビクス・ダンス・STEPをしたい方に~

シェイプアップや基礎体力をつけたい方、楽しく汗をかきたい方におススメのプログラムです。
リズムに乗ったエクササイズで脂肪燃焼効果も絶大！！
ご自身の体力に合わせて、無理なく動けるプログラムを選びましょう。

【 ヨガ・太極拳 】 ~ヨガや太極拳をしたい方に~

美しい姿勢を作ることやバランス感覚を身につける事、身体の本래の状態に整えることを
目的としているプログラムです。
心とカラダ、気を調和させることによって体調を整えていきます。



ジャパクラブ高松店

〒760-0001 香川県高松市新北町28-12 tel : (087) 833-2433

~今月のお知らせ~

【 プールコース変更のお知らせ 】

6日(火)・21日(水)・27日(火)・28日(水)

【 祝日スケジュールのお知らせ 】

2月23日(金) 『天皇誕生日』

※上記日程スケジュールは別紙にてご覧ください

【 営業時間 】

平日 10:00~21:00
土曜日 10:00~19:00
祝日 10:00~17:00
日曜日・月曜日 休館日

※最終チェックインは
閉館15分前となります