

2月スケジュール ~明日の健康と笑顔のために~

Japan Club 高松店
ジャパンクラブ

曜日	スタジオ	プール																																																																							
火曜日	<table border="1"> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>0</td><td>15</td><td>50 00</td><td>50 10</td><td>40 0</td><td>0</td><td>50 00</td><td>20 30</td><td>0</td><td>0</td><td>15</td><td>10</td><td>50</td><td>0</td></tr> <tr><td>ストレッチ 山下美</td><td>ミュージック エアロ 山下美</td><td>転倒防止 トレーニング 道北</td><td>ナチュラル ヨガ 山下美</td><td>トレーニング ?</td><td>キネシス 道北</td><td>やさしい ヨーガ体操 北井</td><td>ミドル エアロ 合田</td><td>身体の調子 を整えよう 合田</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	0	15	50 00	50 10	40 0	0	50 00	20 30	0	0	15	10	50	0	ストレッチ 山下美	ミュージック エアロ 山下美	転倒防止 トレーニング 道北	ナチュラル ヨガ 山下美	トレーニング ?	キネシス 道北	やさしい ヨーガ体操 北井	ミドル エアロ 合田	身体の調子 を整えよう 合田						<table border="1"> <tr><td>0</td><td>0</td><td>30</td><td>0</td><td>0</td><td>40</td><td>20</td><td>40</td><td>0</td><td>30</td><td>0</td><td>30</td><td>0</td><td>30</td><td>0</td></tr> <tr><td></td><td>歩行 小森</td><td>初心 小森</td><td></td><td>テニク 河原</td><td></td><td>ご利用できません</td><td></td><td>歩行 石川</td><td>初心 石川</td><td>四泳法 石川</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	0	0	30	0	0	40	20	40	0	30	0	30	0	30	0		歩行 小森	初心 小森		テニク 河原		ご利用できません		歩行 石川	初心 石川	四泳法 石川				
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22																																																												
0	15	50 00	50 10	40 0	0	50 00	20 30	0	0	15	10	50	0																																																												
ストレッチ 山下美	ミュージック エアロ 山下美	転倒防止 トレーニング 道北	ナチュラル ヨガ 山下美	トレーニング ?	キネシス 道北	やさしい ヨーガ体操 北井	ミドル エアロ 合田	身体の調子 を整えよう 合田																																																																	
0	0	30	0	0	40	20	40	0	30	0	30	0	30	0																																																											
	歩行 小森	初心 小森		テニク 河原		ご利用できません		歩行 石川	初心 石川	四泳法 石川																																																															
水曜日	<table border="1"> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>0</td><td>30</td><td>50</td><td>20</td><td>0</td><td>30</td><td>10</td><td>50</td><td>20</td><td>50 00</td><td>00 10</td><td>50</td><td>0</td></tr> <tr><td></td><td>身体すっきり 引き締めヨーガ 北井</td><td>トレーニング 体幹 二川</td><td>エアロ エクササイズ 松尾</td><td>やさしい エアロ 岡崎</td><td></td><td></td><td></td><td>ストレッチ 神田</td><td>トレーニング 自力整体 藤井美</td><td>オリジナル エアロ 道北</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	0	30	50	20	0	30	10	50	20	50 00	00 10	50	0		身体すっきり 引き締めヨーガ 北井	トレーニング 体幹 二川	エアロ エクササイズ 松尾	やさしい エアロ 岡崎				ストレッチ 神田	トレーニング 自力整体 藤井美	オリジナル エアロ 道北				<table border="1"> <tr><td>0</td><td>30</td><td>15</td><td>20</td><td>20</td><td>50</td><td>30</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>中級 岡部</td><td>上級 二川</td><td></td><td>ご利用できません</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	0	30	15	20	20	50	30	0	0	0	0	0	0			中級 岡部	上級 二川		ご利用できません												
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22																																																												
0	30	50	20	0	30	10	50	20	50 00	00 10	50	0																																																													
	身体すっきり 引き締めヨーガ 北井	トレーニング 体幹 二川	エアロ エクササイズ 松尾	やさしい エアロ 岡崎				ストレッチ 神田	トレーニング 自力整体 藤井美	オリジナル エアロ 道北																																																															
0	30	15	20	20	50	30	0	0	0	0	0	0																																																													
		中級 岡部	上級 二川		ご利用できません																																																																				
木曜日	<table border="1"> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>0</td><td>30</td><td>00 10</td><td>50</td><td>0</td><td>00 10</td><td>40</td><td>30</td><td>50 00</td><td>50</td><td>5</td><td>50</td><td>0</td></tr> <tr><td>ストレッチ 岡崎</td><td>ゆがみ改善 美脚 ステップ 岡崎</td><td></td><td>気功 太極拳 山田</td><td>ストレッチ 健脚 岡崎</td><td></td><td></td><td></td><td>ストレッチ すなはち 馬場</td><td>ヨガde ムーブ 山本</td><td>ZUMBA 塚田</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	0	30	00 10	50	0	00 10	40	30	50 00	50	5	50	0	ストレッチ 岡崎	ゆがみ改善 美脚 ステップ 岡崎		気功 太極拳 山田	ストレッチ 健脚 岡崎				ストレッチ すなはち 馬場	ヨガde ムーブ 山本	ZUMBA 塚田				<table border="1"> <tr><td>0</td><td>0</td><td>50 00</td><td>0</td><td>20</td><td>40</td><td>40</td><td>10</td><td>30</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>初級 小森</td><td>中級 上級 岡部</td><td></td><td>ご利用できません</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>ス イ ム 植村</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	0	0	50 00	0	20	40	40	10	30	0	0	0	0			初級 小森	中級 上級 岡部		ご利用できません					ス イ ム 植村							
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22																																																												
0	30	00 10	50	0	00 10	40	30	50 00	50	5	50	0																																																													
ストレッチ 岡崎	ゆがみ改善 美脚 ステップ 岡崎		気功 太極拳 山田	ストレッチ 健脚 岡崎				ストレッチ すなはち 馬場	ヨガde ムーブ 山本	ZUMBA 塚田																																																															
0	0	50 00	0	20	40	40	10	30	0	0	0	0																																																													
		初級 小森	中級 上級 岡部		ご利用できません					ス イ ム 植村																																																															
金曜日	<table border="1"> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>0</td><td>30</td><td>50 00</td><td>40 50</td><td>30 50</td><td>20 30</td><td>00 10</td><td>30</td><td>20</td><td>0</td><td>15</td><td>5</td><td>0</td></tr> <tr><td>ストレッチ 山下美</td><td>インジョイ エアロ 山下ゆ</td><td>身体の調子 を整えよう 合田</td><td>エアロ エクササイズ 松尾</td><td>キネシス 松尾</td><td>定員の 超過 ? ?</td><td></td><td></td><td>身体の調子 を整えよう 合田</td><td>マスター エアロ 合田</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	0	30	50 00	40 50	30 50	20 30	00 10	30	20	0	15	5	0	ストレッチ 山下美	インジョイ エアロ 山下ゆ	身体の調子 を整えよう 合田	エアロ エクササイズ 松尾	キネシス 松尾	定員の 超過 ? ?			身体の調子 を整えよう 合田	マスター エアロ 合田				<table border="1"> <tr><td>0</td><td>40</td><td>20</td><td>0</td><td>0</td><td>50</td><td>30</td><td>30</td><td>0</td><td>30</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>初級 植村</td><td>スーパー マスターズ 今井</td><td>大会出場者 限定</td><td>ご利用できません</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>石川 塾 石川</td><td></td><td></td></tr> </table>	0	40	20	0	0	50	30	30	0	30	0	0	0			初級 植村	スーパー マスターズ 今井	大会出場者 限定	ご利用できません					石川 塾 石川								
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22																																																												
0	30	50 00	40 50	30 50	20 30	00 10	30	20	0	15	5	0																																																													
ストレッチ 山下美	インジョイ エアロ 山下ゆ	身体の調子 を整えよう 合田	エアロ エクササイズ 松尾	キネシス 松尾	定員の 超過 ? ?			身体の調子 を整えよう 合田	マスター エアロ 合田																																																																
0	40	20	0	0	50	30	30	0	30	0	0	0																																																													
		初級 植村	スーパー マスターズ 今井	大会出場者 限定	ご利用できません					石川 塾 石川																																																															
土曜日	<table border="1"> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td></tr> <tr><td>0</td><td>0</td><td>50</td><td>15</td><td>45</td><td>0</td><td>30</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td></tr> <tr><td></td><td>サタデー モーニング エアロ 合田</td><td></td><td>エアロ エクササイズ 馬場</td><td>ストレッチ 神田</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	0	0	50	15	45	0	30	0	0	0		サタデー モーニング エアロ 合田		エアロ エクササイズ 馬場	ストレッチ 神田						<table border="1"> <tr><td>0</td><td>0</td><td>5</td><td>50</td><td>30</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td></tr> <tr><td>ご利用 できません</td><td></td><td>石川 塾 石川</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	0	0	5	50	30	0	0	0	0	0	0	0	0	ご利用 できません		石川 塾 石川																									
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19																																																															
0	0	50	15	45	0	30	0	0	0																																																																
	サタデー モーニング エアロ 合田		エアロ エクササイズ 馬場	ストレッチ 神田																																																																					
0	0	5	50	30	0	0	0	0	0	0	0	0																																																													
ご利用 できません		石川 塾 石川																																																																							
日曜日	<table border="1"> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr> <tr><td>0</td><td>30</td><td>50</td><td>30</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td></tr> <tr><td></td><td>ヨーガ 中西</td><td></td><td>し お 楽 し み</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	10	11	12	13	14	15	16	17	0	30	50	30	0	0	0	0		ヨーガ 中西		し お 楽 し み					<table border="1"> <tr><td>0</td><td>30</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td><td>30</td><td>0</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	0	30	0	0	0	0	30	0																																							
	10	11	12	13	14	15	16	17																																																																	
0	30	50	30	0	0	0	0																																																																		
	ヨーガ 中西		し お 楽 し み																																																																						
0	30	0	0	0	0	30	0																																																																		

住所：高松市新北町28-12
TEL：(087)833-2433



QRコードで
ホームページが
見れます!!

日曜日レッスン担当		
日付	レッスン名	担当
2/2	30 seconds スクワット	山本
2/9	ストレッチ&トレーニング (13:20~14:00)	神田
2/16	ミュージックエアロ (13:20~14:00)	道北
2/23	B ポールエクササイズ	松尾

-  ストレッチボール (限定15名)
-  STEP (限定20名)
-  ウェーブリング (限定20名)

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。