

4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>0</td><td>50</td><td>10</td><td>40</td><td>0</td><td>35</td><td>0</td><td>30</td><td>0</td><td>0</td><td>30</td><td>15</td><td>0</td></tr> <tr> <td>ミュージックエアロ 山下美</td> <td>ストレッチ 藍剛正 道北</td> <td>伸ばしてほぐす 山下美</td> <td>キッズ 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> </tr> </table>	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	0	0	50	10	40	0	35	0	30	0	0	30	15	0	ミュージックエアロ 山下美	ストレッチ 藍剛正 道北	伸ばしてほぐす 山下美	キッズ 道北	やさしい ヨーガ体操 北井	ミドル エアロ 合田	<table border="1"> <tr><td>0</td><td>30</td><td>0</td><td>30</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></tr> <tr> <td>歩行 小森</td> <td>初心 河原</td> <td>テニック 河原</td> <td colspan="5">ご利用できません</td> <td>歩行 石川</td> <td>初心</td> </tr> </table>	0	30	0	30	0	40	20	40	0	30	0	30	0	歩行 小森	初心 河原	テニック 河原	ご利用できません					歩行 石川	初心		
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22																																															
0	0	50	10	40	0	35	0	30	0	0	30	15	0																																															
ミュージックエアロ 山下美	ストレッチ 藍剛正 道北	伸ばしてほぐす 山下美	キッズ 道北	やさしい ヨーガ体操 北井	ミドル エアロ 合田																																																							
0	30	0	30	0	40	20	40	0	30	0	30	0																																																
歩行 小森	初心 河原	テニック 河原	ご利用できません					歩行 石川	初心																																																			
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>30</td><td>0</td><td>40</td><td>0</td><td>30</td><td>0</td><td>40</td><td>20</td><td>50</td><td>10</td><td>10</td><td>0</td></tr> <tr> <td>身体すっきり 引き締めヨガ 北井</td> <td>李メイ 植村</td> <td>長寿 松尾</td> <td>やさしい エアロ 岡崎</td> <td>ストレッチ トレーニング 神田</td> <td>自力整体 藤井</td> </tr> </table>	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	0	30	30	0	40	0	30	0	40	20	50	10	10	0	身体すっきり 引き締めヨガ 北井	李メイ 植村	長寿 松尾	やさしい エアロ 岡崎	ストレッチ トレーニング 神田	自力整体 藤井	<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>40</td><td>10</td><td>30</td><td>0</td></tr> <tr> <td>中級 岡部</td> <td>上級 植村</td> <td colspan="5">ご利用できません</td> <td>初級 中級 二川</td> </tr> </table>	0	30	15	20	20	50	30	40	10	30	0	中級 岡部	上級 植村	ご利用できません					初級 中級 二川						
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22																																															
0	30	30	0	40	0	30	0	40	20	50	10	10	0																																															
身体すっきり 引き締めヨガ 北井	李メイ 植村	長寿 松尾	やさしい エアロ 岡崎	ストレッチ トレーニング 神田	自力整体 藤井																																																							
0	30	15	20	20	50	30	40	10	30	0																																																		
中級 岡部	上級 植村	ご利用できません					初級 中級 二川																																																					
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>20</td><td>50</td><td>10</td><td>50</td><td>0</td><td>0</td><td>30</td><td>0</td><td>40</td><td>30</td><td>5</td><td>50</td><td>0</td></tr> <tr> <td>ゆがみ改善 ストレッチ 岡崎</td> <td>美脚 ステップ 岡崎</td> <td>気功 太極拳 山田</td> <td>ストレッチ 健脚 岡崎</td> <td>ヨガde ムーブ 山本</td> <td>ZUMBA 塚田</td> </tr> </table>	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	0	20	50	10	50	0	0	30	0	40	30	5	50	0	ゆがみ改善 ストレッチ 岡崎	美脚 ステップ 岡崎	気功 太極拳 山田	ストレッチ 健脚 岡崎	ヨガde ムーブ 山本	ZUMBA 塚田	<table border="1"> <tr><td>0</td><td>50</td><td>00</td><td>0</td><td>20</td><td>40</td><td>30</td><td>0</td><td>30</td><td>0</td></tr> <tr> <td>初級 小森</td> <td>中級 上級 岡部</td> <td colspan="5">ご利用できません</td> </tr> </table>	0	50	00	0	20	40	30	0	30	0	初級 小森	中級 上級 岡部	ご利用できません												
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22																																															
0	20	50	10	50	0	0	30	0	40	30	5	50	0																																															
ゆがみ改善 ストレッチ 岡崎	美脚 ステップ 岡崎	気功 太極拳 山田	ストレッチ 健脚 岡崎	ヨガde ムーブ 山本	ZUMBA 塚田																																																							
0	50	00	0	20	40	30	0	30	0																																																			
初級 小森	中級 上級 岡部	ご利用できません																																																										
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>20</td><td>40</td><td>0</td><td>40</td><td>0</td><td>20</td><td>30</td><td>00</td><td>10</td><td>40</td><td>30</td><td>0</td><td>30</td><td>20</td><td>0</td></tr> <tr> <td>ヨガ 山下美</td> <td>エンジョイ エアロ 山下ゆ</td> <td>身体の調子 よく使おう 合田</td> <td>ストレッチ 松尾</td> <td>キッズ 道北</td> <td>体幹 三川</td> <td>ストレッチ 背 道北</td> <td>マスター エアロ 合田</td> </tr> </table>	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	0	20	40	0	40	0	20	30	00	10	40	30	0	30	20	0	ヨガ 山下美	エンジョイ エアロ 山下ゆ	身体の調子 よく使おう 合田	ストレッチ 松尾	キッズ 道北	体幹 三川	ストレッチ 背 道北	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>0</td><td>30</td><td>30</td><td>0</td><td>30</td><td>0</td></tr> <tr> <td>初級 三川</td> <td>スーパー マスターズ 今井</td> <td colspan="5">ご利用できません</td> <td>石川塾 石川</td> </tr> </table>	0	40	20	0	0	50	30	0	30	30	0	30	0	初級 三川	スーパー マスターズ 今井	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	20	40	0	40	0	20	30	00	10	40	30	0	30	20	0																																													
ヨガ 山下美	エンジョイ エアロ 山下ゆ	身体の調子 よく使おう 合田	ストレッチ 松尾	キッズ 道北	体幹 三川	ストレッチ 背 道北	マスター エアロ 合田																																																					
0	40	20	0	0	50	30	0	30	30	0	30	0																																																
初級 三川	スーパー マスターズ 今井	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>10</td><td>10</td><td>0</td><td>30</td><td>0</td></tr> <tr> <td>サタデー モーニング エアロ 合田</td> <td>ストレッチ 体幹 馬場</td> <td>姿勢改善 ヨーガ 大谷</td> <td>ストレッチ 神田</td> </tr> </table>	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	0	0	50	15	45	10	10	0	30	0	サタデー モーニング エアロ 合田	ストレッチ 体幹 馬場	姿勢改善 ヨーガ 大谷	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></tr> <tr> <td>ご利用 できません</td> <td>石川塾 石川</td> </tr> </table>	0	0	5	50	30	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	10	10	0	30	0																																																			
サタデー モーニング エアロ 合田	ストレッチ 体幹 馬場	姿勢改善 ヨーガ 大谷	ストレッチ 神田																																																									
0	0	5	50	30	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>30</td><td>30</td><td>0</td><td>0</td><td>30</td><td>0</td></tr> <tr> <td>ヨーガ 中西</td> <td>お楽しみ レッスン</td> </tr> </table>	10	11	12	13	14	15	16	17	0	30	30	30	0	0	30	0	ヨーガ 中西	お楽しみ レッスン	<table border="1"> <tr><td>0</td><td>30</td><td>0</td></tr> <tr> <td colspan="3">ご利用できません</td> </tr> </table>	0	30	0	ご利用できません																																				
	10	11	12	13	14	15	16	17																																																				
0	30	30	30	0	0	30	0																																																					
ヨーガ 中西	お楽しみ レッスン																																																											
0	30	0																																																										
ご利用できません																																																												

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
4/5	休館日	
4/12	S&Tr (13:30~14:10)	神田
4/19	30 seconds スクワット	山本
4/26	Bボールエクササイズ	松尾

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。

※S&Tr=ストレッチ&トレーニング