

11月特別スケジュール～明日の健康と笑顔のために～ Japan Club 高松店

曜日	スタジオ	プール	体操場
火曜日	10:00-11:00: リングを脱ぎ、伸ばしてほくして 山下美 11:00-12:00: ミュージックエアロ 山下美 12:00-13:00: キンクス 道北 (定員6名) 13:00-14:00: スタジオフリースペース! 卓球をしよう!! 14:00-15:00: やさしいヨーガ体操 北井 15:00-16:00: ミドルエアロ 合田	0:00-1:00: テクニック 河原 1:00-2:00: ヴォーカルレッスン 道北 2:00-3:00: 初級 小森 3:00-4:00: ご利用できません 4:00-5:00: 歩行 スイム はじめよう 石川 (要予約)	
	10:00-11:00: 身体すっきり引き締めヨーガ 北井 11:00-12:00: 棒メイク 植村 12:00-13:00: ホルモンケア 松尾 13:00-14:00: やさしいエアロ 岡崎 14:00-15:00: 自己調整 藤井 15:00-16:00: 自己調整 藤井	0:00-1:00: 中級 岡部 1:00-2:00: 上級 植村 2:00-3:00: ご利用できません 3:00-4:00: 歩行 小森 4:00-5:00: 中級 山本維 5:00-6:00: 上級 山本維	
水曜日	10:00-11:00: ゆかみ改善ストレッチ 岡崎 11:00-12:00: 美脚ステップ 岡崎 12:00-13:00: 気功太極拳 山田 13:00-14:00: かんたんエアロ 道北 14:00-15:00: 5日→ZUMBA 12日→シェイプB 19日→ZUMBA 26日→シェイプB 15:00-16:00: ? 塩田 16:00-17:00: ? 塩田 17:00-18:00: ? 塩田 18:00-19:00: ? 塩田 19:00-20:00: ? 塩田	0:00-1:00: 歩行 小森 1:00-2:00: 中級 山本維 2:00-3:00: 上級 山本維 3:00-4:00: ご利用できません 4:00-5:00: 5日→シェイプB 12日→ZUMBA 19日→シェイプB 26日→ZUMBA	10:00-11:00: ヨガdeムーブ 山本文
	10:00-11:00: 多関節体操 山下美 11:00-12:00: インジョイエアロ 山下ゆ 12:00-13:00: 骨の癒やし 合田 13:00-14:00: キンクス 松尾 (定員6名) 14:00-15:00: 体幹 二川 15:00-16:00: シンブリーエアロ 道北 16:00-17:00: マスターエアロ 合田	0:00-1:00: 要予約 スイム はじめよう 岡部 1:00-2:00: 初級 岡部 2:00-3:00: スーパーマスタース 今井 3:00-4:00: ご利用できません 4:00-5:00: 石川塾 石川 (大会出場者限定)	10:00-11:00: 姿勢改善ヨーガ 大谷
木曜日	10:00-11:00: サタデーモーニングエアロ 合田 11:00-12:00: 姿勢改善ヨーガ 大谷 12:00-13:00: 体幹 馬場 13:00-14:00: 姿勢改善ヨーガ 大谷 14:00-15:00: ストレッチ 神田	0:00-1:00: ご利用できません 1:00-2:00: 石川塾 石川	
	10:00-11:00: ヨーガ(前半) 中西 11:00-12:00: ヨーガ(後半) 中西 12:00-13:00: ヨーガのレッスンは当日どちらかお選び下さい 13:00-14:00: お楽しみレッスン	0:00-1:00: 1日→岡部 8日→山本維 15日→二川 22日→石川 1:00-2:00: 水泳道	
金曜日	10:00-11:00: 自由水泳 11:00-12:00: 自由水泳 12:00-13:00: 自由水泳 13:00-14:00: 自由水泳 14:00-15:00: 自由水泳 15:00-16:00: 自由水泳 16:00-17:00: 自由水泳	0:00-1:00: 自由水泳 1:00-2:00: 自由水泳 2:00-3:00: 自由水泳 3:00-4:00: 自由水泳 4:00-5:00: 自由水泳	
	10:00-11:00: 自由水泳 11:00-12:00: 自由水泳 12:00-13:00: 自由水泳 13:00-14:00: 自由水泳 14:00-15:00: 自由水泳 15:00-16:00: 自由水泳 16:00-17:00: 自由水泳	0:00-1:00: 自由水泳 1:00-2:00: 自由水泳 2:00-3:00: 自由水泳 3:00-4:00: 自由水泳 4:00-5:00: 自由水泳	
土曜日	10:00-11:00: 自由水泳 11:00-12:00: 自由水泳 12:00-13:00: 自由水泳 13:00-14:00: 自由水泳 14:00-15:00: 自由水泳 15:00-16:00: 自由水泳 16:00-17:00: 自由水泳	0:00-1:00: 自由水泳 1:00-2:00: 自由水泳 2:00-3:00: 自由水泳 3:00-4:00: 自由水泳 4:00-5:00: 自由水泳	
	10:00-11:00: 自由水泳 11:00-12:00: 自由水泳 12:00-13:00: 自由水泳 13:00-14:00: 自由水泳 14:00-15:00: 自由水泳 15:00-16:00: 自由水泳 16:00-17:00: 自由水泳	0:00-1:00: 自由水泳 1:00-2:00: 自由水泳 2:00-3:00: 自由水泳 3:00-4:00: 自由水泳 4:00-5:00: 自由水泳	
日曜日	10:00-11:00: 自由水泳 11:00-12:00: 自由水泳 12:00-13:00: 自由水泳 13:00-14:00: 自由水泳 14:00-15:00: 自由水泳 15:00-16:00: 自由水泳 16:00-17:00: 自由水泳	0:00-1:00: 自由水泳 1:00-2:00: 自由水泳 2:00-3:00: 自由水泳 3:00-4:00: 自由水泳 4:00-5:00: 自由水泳	
	10:00-11:00: 自由水泳 11:00-12:00: 自由水泳 12:00-13:00: 自由水泳 13:00-14:00: 自由水泳 14:00-15:00: 自由水泳 15:00-16:00: 自由水泳 16:00-17:00: 自由水泳	0:00-1:00: 自由水泳 1:00-2:00: 自由水泳 2:00-3:00: 自由水泳 3:00-4:00: 自由水泳 4:00-5:00: 自由水泳	

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。

マスク着用レッスン

※ 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。

日曜日レッスン担当		
日付	レッスン名	担当
11/1	トレーニング	石川
11/8	エンジョイエアロ (13:30~14:10)	合田
11/15	30 secondsスクワット	山本文
11/22	ミュージックエアロ (13:30~14:10)	道北
11/29	トレーニング	松尾

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!!

