

# 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: リングを壊して伸ばしてほくして 山下美 11:00-12:00: ミュージックエアロ 山下美 12:00-13:00: <b>キッズ</b> 道北 (定員6名) 18:00-19:00: やさしいヨーガ体操 北井 19:00-20:00: ミドルエアロ 合田 20:00-21:00: スタジオフリースペース! 卓球をしよう!!	10:00-11:00: テクニック 河原 11:00-12:00: ヴォーカルレッスン 道北 12:00-13:00: 初級 小森 13:00-14:00: 上級 小森 14:00-15:00: <b>ご利用できません</b> 18:00-19:00: 歩行 スイム はじめよう 石川 19:00-20:00: <b>要予約</b>		
	10:00-11:00: 身体すっきり引き締めヨーガ 北井 11:00-12:00: 杖イキウ 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 18:00-19:00: <b>ヨガ</b> 神田 19:00-20:00: 自力整体 藤井	10:00-11:00: 中級 岡部 11:00-12:00: 上級 植村 12:00-13:00: <b>ご利用できません</b> 18:00-19:00: <b>要予約</b>		
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 18:00-19:00: <b>ヨガ</b> 馬場 19:00-20:00: <b>ヨガ</b> 塩田 20:00-21:00: <b>ヨガ</b> 塩田	10:00-11:00: 歩行 小森 11:00-12:00: 中級 小森 12:00-13:00: 上級 山本維 13:00-14:00: <b>タイプ!</b> 14:00-15:00: <b>ご利用できません</b> 18:00-19:00: 5日→シェイプB 12日→シェイプB 19日→シェイプB 26日→シェイプB 5日→ZUMBA 12日→ZUMBA 19日→シェイプB 26日→ZUMBA		
木曜日	10:00-11:00: <b>ヨガ</b> 山本 11:00-12:00: <b>ヨガ</b> 山本			
	10:00-11:00: <b>ヨガ</b> 山本			
金曜日	10:00-11:00: <b>ヨガ</b> 山本 11:00-12:00: <b>ヨガ</b> 山本 12:00-13:00: <b>ヨガ</b> 山本 13:00-14:00: <b>キッズ</b> 松尾 (定員6名) 14:00-15:00: <b>キッズ</b> 松尾 (定員6名) 15:00-16:00: <b>キッズ</b> 松尾 (定員6名) 16:00-17:00: <b>キッズ</b> 松尾 (定員6名) 17:00-18:00: <b>キッズ</b> 松尾 (定員6名) 18:00-19:00: <b>キッズ</b> 松尾 (定員6名) 19:00-20:00: <b>キッズ</b> 松尾 (定員6名) 20:00-21:00: <b>キッズ</b> 松尾 (定員6名)	10:00-11:00: <b>キッズ</b> 松尾 (定員6名) 11:00-12:00: <b>キッズ</b> 松尾 (定員6名) 12:00-13:00: <b>キッズ</b> 松尾 (定員6名) 13:00-14:00: <b>キッズ</b> 松尾 (定員6名) 14:00-15:00: <b>キッズ</b> 松尾 (定員6名) 15:00-16:00: <b>キッズ</b> 松尾 (定員6名) 16:00-17:00: <b>キッズ</b> 松尾 (定員6名) 17:00-18:00: <b>キッズ</b> 松尾 (定員6名) 18:00-19:00: <b>キッズ</b> 松尾 (定員6名) 19:00-20:00: <b>キッズ</b> 松尾 (定員6名) 20:00-21:00: <b>キッズ</b> 松尾 (定員6名)		
	10:00-11:00: <b>キッズ</b> 松尾 (定員6名) 11:00-12:00: <b>キッズ</b> 松尾 (定員6名) 12:00-13:00: <b>キッズ</b> 松尾 (定員6名) 13:00-14:00: <b>キッズ</b> 松尾 (定員6名) 14:00-15:00: <b>キッズ</b> 松尾 (定員6名) 15:00-16:00: <b>キッズ</b> 松尾 (定員6名) 16:00-17:00: <b>キッズ</b> 松尾 (定員6名) 17:00-18:00: <b>キッズ</b> 松尾 (定員6名) 18:00-19:00: <b>キッズ</b> 松尾 (定員6名) 19:00-20:00: <b>キッズ</b> 松尾 (定員6名) 20:00-21:00: <b>キッズ</b> 松尾 (定員6名)			
	10:00-11:00: <b>キッズ</b> 松尾 (定員6名) 11:00-12:00: <b>キッズ</b> 松尾 (定員6名) 12:00-13:00: <b>キッズ</b> 松尾 (定員6名) 13:00-14:00: <b>キッズ</b> 松尾 (定員6名) 14:00-15:00: <b>キッズ</b> 松尾 (定員6名) 15:00-16:00: <b>キッズ</b> 松尾 (定員6名) 16:00-17:00: <b>キッズ</b> 松尾 (定員6名) 17:00-18:00: <b>キッズ</b> 松尾 (定員6名) 18:00-19:00: <b>キッズ</b> 松尾 (定員6名) 19:00-20:00: <b>キッズ</b> 松尾 (定員6名) 20:00-21:00: <b>キッズ</b> 松尾 (定員6名)			
土曜日	10:00-11:00: サタデーモーニングエアロ 合田 11:00-12:00: <b>ヨガ</b> 大谷 12:00-13:00: <b>ヨガ</b> 大谷 13:00-14:00: <b>ヨガ</b> 大谷 14:00-15:00: <b>ヨガ</b> 大谷 15:00-16:00: <b>ヨガ</b> 大谷 16:00-17:00: <b>ヨガ</b> 大谷 17:00-18:00: <b>ヨガ</b> 大谷 18:00-19:00: <b>ヨガ</b> 大谷	10:00-11:00: <b>ヨガ</b> 大谷 11:00-12:00: <b>ヨガ</b> 大谷 12:00-13:00: <b>ヨガ</b> 大谷 13:00-14:00: <b>ヨガ</b> 大谷 14:00-15:00: <b>ヨガ</b> 大谷 15:00-16:00: <b>ヨガ</b> 大谷 16:00-17:00: <b>ヨガ</b> 大谷 17:00-18:00: <b>ヨガ</b> 大谷 18:00-19:00: <b>ヨガ</b> 大谷		
	10:00-11:00: <b>ヨガ</b> 大谷 11:00-12:00: <b>ヨガ</b> 大谷 12:00-13:00: <b>ヨガ</b> 大谷 13:00-14:00: <b>ヨガ</b> 大谷 14:00-15:00: <b>ヨガ</b> 大谷 15:00-16:00: <b>ヨガ</b> 大谷 16:00-17:00: <b>ヨガ</b> 大谷 17:00-18:00: <b>ヨガ</b> 大谷 18:00-19:00: <b>ヨガ</b> 大谷			
	10:00-11:00: <b>ヨガ</b> 大谷 11:00-12:00: <b>ヨガ</b> 大谷 12:00-13:00: <b>ヨガ</b> 大谷 13:00-14:00: <b>ヨガ</b> 大谷 14:00-15:00: <b>ヨガ</b> 大谷 15:00-16:00: <b>ヨガ</b> 大谷 16:00-17:00: <b>ヨガ</b> 大谷 17:00-18:00: <b>ヨガ</b> 大谷 18:00-19:00: <b>ヨガ</b> 大谷			
日曜日	10:00-11:00: <b>ヨガ</b> 大谷 11:00-12:00: <b>ヨガ</b> 大谷 12:00-13:00: <b>ヨガ</b> 大谷 13:00-14:00: <b>ヨガ</b> 大谷 14:00-15:00: <b>ヨガ</b> 大谷 15:00-16:00: <b>ヨガ</b> 大谷 16:00-17:00: <b>ヨガ</b> 大谷 17:00-18:00: <b>ヨガ</b> 大谷 18:00-19:00: <b>ヨガ</b> 大谷	10:00-11:00: <b>ヨガ</b> 大谷 11:00-12:00: <b>ヨガ</b> 大谷 12:00-13:00: <b>ヨガ</b> 大谷 13:00-14:00: <b>ヨガ</b> 大谷 14:00-15:00: <b>ヨガ</b> 大谷 15:00-16:00: <b>ヨガ</b> 大谷 16:00-17:00: <b>ヨガ</b> 大谷 17:00-18:00: <b>ヨガ</b> 大谷 18:00-19:00: <b>ヨガ</b> 大谷		
	10:00-11:00: <b>ヨガ</b> 大谷 11:00-12:00: <b>ヨガ</b> 大谷 12:00-13:00: <b>ヨガ</b> 大谷 13:00-14:00: <b>ヨガ</b> 大谷 14:00-15:00: <b>ヨガ</b> 大谷 15:00-16:00: <b>ヨガ</b> 大谷 16:00-17:00: <b>ヨガ</b> 大谷 17:00-18:00: <b>ヨガ</b> 大谷 18:00-19:00: <b>ヨガ</b> 大谷			

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!!

