

12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 山下美 リングを巻いて伸ばしてほくして	11:00-12:00 山下美 ミュージックエアロ	12:00-13:00 道北 キッズ 15:00-16:00 道北 キッズ
	16:00-17:00 北井 やさしいヨガ体操	17:00-18:00 北井 やさしいヨガ体操	18:00-19:00 北井 やさしいヨガ体操
水曜日	10:00-11:00 北井 身体すっきり引き締めヨガ	11:00-12:00 植村 ボクシング	12:00-13:00 松尾 ボクシング
	13:00-14:00 岡崎 やさしいエアロ	14:00-15:00 岡崎 やさしいエアロ	15:00-16:00 岡崎 やさしいエアロ
木曜日	10:00-11:00 岡崎 ゆがみ改善ストレッチ	11:00-12:00 岡崎 美脚ステップ	12:00-13:00 山田 気功太極拳
	13:00-14:00 道北 かんたんエアロ	14:00-15:00 道北 かんたんエアロ	15:00-16:00 道北 かんたんエアロ
金曜日	10:00-11:00 山下美 ヨガ	11:00-12:00 山下美 インジョイエアロ	12:00-13:00 合田 インジョイエアロ
	13:00-14:00 松尾 キッズ	14:00-15:00 松尾 キッズ	15:00-16:00 二川 体幹
土曜日	10:00-11:00 合田 サタデーモーニングエアロ	11:00-12:00 合田 サタデーモーニングエアロ	12:00-13:00 馬場 体幹
	13:00-14:00 大谷 姿勢改善ヨガ	14:00-15:00 大谷 姿勢改善ヨガ	15:00-16:00 神田 ストレッチ
日曜日	10:00-11:00 中西 ヨガ(前半)	11:00-12:00 中西 ヨガ(後半)	12:00-13:00 お楽しみ
	13:00-14:00 水泳道	14:00-15:00 水泳道	15:00-16:00 水泳道

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
12/6	トレーニング	窪
12/13	エンジョイエアロ (13:30~14:10)	合田
12/20	30 seconds スクワット	山本文
12/27	ミュージックエアロ (13:30~14:10)	道北

自由水泳となっています。譲り合ってご利用ください。※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。