

3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

ジャパンクラブ

曜日	スタジオ	プール	体操場
火曜日	10:00-11:00 リングをまわって伸ばしてほくして 山下美	11:30-12:30 ミュージックエアロ 山下美	13:00-14:00 キッズ 道北
	14:00-15:00 スタジオフリースペース! 卓球をしよう!!	15:00-16:00 やさしいヨガ体操 北井	16:00-17:00 ミドルエアロ 合田
水曜日	10:00-11:00 身体すっきり引き締めヨガ 北井	11:30-12:30 ボディメイク 植村	13:00-14:00 ボクシング 松尾
	14:00-15:00 やさしいエアロ 岡崎	15:00-16:00 自力整体 藤井	16:00-17:00 歩行 石川
木曜日	10:00-11:00 ゆがみ改善ストレッチ 岡崎	11:30-12:30 美脚ステップ 岡崎	13:00-14:00 気功太極拳 山田
	14:00-15:00 かんたんエアロ 道北	15:00-16:00 ? 塩田	16:00-17:00 歩行 小森
金曜日	10:00-11:00 ヨガ 山下美	11:30-12:30 インジョイエアロ 山下ゆ	13:00-14:00 体幹 二川
	14:00-15:00 キッズ 松尾	15:00-16:00 大会出場者限定 トップスイマー → 今井 スイマー → 石川	16:00-17:00 シンプルエアロ 道北
土曜日	10:00-11:00 サタデーモーニングエアロ 合田	11:30-12:30 姿勢改善ヨガ 大谷	13:00-14:00 ストレッチ 神田
	14:00-15:00 ご利用できません	15:00-16:00 水泳道	16:00-17:00 石川塾 石川
日曜日	10:00-11:00 ヨガ(前半) 中西	11:30-12:30 ヨガ(後半) 中西	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 水泳道	15:00-16:00 水泳道	16:00-17:00 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!!



日曜日プールレッスン 『水泳道』	
日付	担当
3/7	山本維
3/14	岡部
3/21	山本文
3/28	石川

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。