

4・5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	体操場
火曜日	10:00-11:00 リングを使って伸ばしてほぐして 山下美	10:00-11:00 ミュージックエアロ 山下美	10:00-11:00 ヨガ 道北
	11:00-12:00 スタジオフリースペース! 卓球をしよう!!	12:00-13:00 やさしいヨガ体操 北井	13:00-14:00 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	10:00-11:00 ボディメイク 植村	10:00-11:00 ポルシェ 松尾
	11:00-12:00 やさしいエアロ 岡崎	12:00-13:00 自力整体 藤井	13:00-14:00 初級 小森
木曜日	10:00-11:00 ゆがみ改善ストレッチ 岡崎	10:00-11:00 美脚ステップ 岡崎	10:00-11:00 気功太極拳 山田
	11:00-12:00 かんたんエアロ 道北	12:00-13:00 ヨガ 馬場	13:00-14:00 ? 塩田
金曜日	10:00-11:00 多関節 山下美	10:00-11:00 インジョイエアロ 山下ゆ	10:00-11:00 体幹 二川
	11:00-12:00 シンプルエアロ 道北	12:00-13:00 マスターエアロ 合田	13:00-14:00 マックス 松尾
土曜日	10:00-11:00 サタデーモーニングエアロ 合田	10:00-11:00 ヨガ 大谷	10:00-11:00 姿勢改善 大谷
	11:00-12:00 ご利用できません	12:00-13:00 石川塾 石川	13:00-14:00 ストレッチ 石川
日曜日	10:00-11:00 ヨガ(前半) 中西	10:00-11:00 ヨガ(後半) 中西	10:00-11:00 水泳道 ?
	スタジオフリースペース! 卓球をしよう!!		

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!!



4月		5月	
1日	特別スケジュール	6日	ZUMBA
8日	シェイプB	13日	シェイプB
15日	ZUMBA	20日	ZUMBA
22日	シェイプB	27日	シェイプB
29日	祝日スケジュール		

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。