

9月14日(火)~9月30日(木) 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

|     |      |                                       |                                 |                                      |   |                            |   |                                |                                |                              |  |
|-----|------|---------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|---|----------------------------|---|--------------------------------|--------------------------------|------------------------------|--|
| 火曜日 | スタジオ | 10:00-11:00<br>リングを使って伸ばしてほくして<br>山下美 | 11:00-12:00<br>ミュージックエアロ<br>山下美 | 12:00-13:00                          | 13:00-14:00                               | 14:00-15:00<br>キッズ<br>道北   | 15:00-17:00<br>スタジオフリースペース!<br>卓球をしよう!! | 17:00-18:00<br>やさしいヨーガ体操<br>北井 | 18:00-19:00                    | 19:00-20:00                  |  |
|     | プール  | テクニク<br>河原                            |                                 | 12:30-13:30<br>ウォーター<br>道北           | 13:30-14:30<br>初級<br>二川                   | ご利用できません                   |   |                                |                                |                              |  |
| 水曜日 | スタジオ | 10:00-11:00<br>身体すっきり引き締めヨーガ<br>北井    | 11:00-12:00<br>ボディメイク<br>植村     | 12:00-13:00<br>ポールエクササイズ<br>松尾       | 13:00-14:00<br>やさしいエアロ<br>岡崎              | 14:00-15:00                | 15:00-16:00                             | 16:00-17:00                    | 17:00-18:00<br>ZUMBA<br>道北     | 18:00-19:00<br>ZUMBA<br>道北   | 19:00-20:00  |
|     | プール  | 中級<br>岡部                              |                                 | 12:30-13:30<br>上級<br>植村              | ご利用できません                                  |                            |   |                                |                                | 18:00-19:00<br>ご利用できません      |  |
| 木曜日 | スタジオ | 10:00-11:00<br>ゆがみ改善ストレッチ<br>岡崎       | 11:00-12:00<br>美脚ステップ<br>岡崎     | 12:00-13:00                          | 13:00-14:00<br>気功太極拳<br>山田                | 14:00-15:00<br>ZUMBA<br>道北 | 15:00-16:00                             | 16:00-17:00                    | 17:00-18:00<br>ストレッチ<br>馬場     | 18:00-19:00<br>?             | 19:00-20:00  |
|     | プール  | 歩行<br>小森                              |                                 | 12:30-13:30<br>中級<br>岡部              | 13:30-14:30<br>上級<br>山本維                  | 14:30-15:30<br>タイプ!        | ご利用できません                                |                                |                                |                              |  |
| 金曜日 | スタジオ | 10:00-11:00<br>ヨガ<br>山下美              | 11:00-12:00<br>エンジョイエアロ<br>山下ゆ  | 12:00-13:00<br>身体の調子を整える<br>合田       | 13:00-14:00<br>ヨガ<br>松尾                   | 14:00-15:00<br>体幹<br>二川    | 15:00-16:00<br>キッズ<br>松尾                | 16:00-17:00                    | 17:00-18:00<br>身体の調子を整える<br>合田 | 18:00-19:00<br>マスターエアロ<br>合田 | 19:00-20:00  |
|     | プール  | 要予約<br>はじめてようスイム<br>岡部                |                                 | 12:30-13:30<br>初級<br>岡部              | 13:30-14:30<br>大会出場者限定<br>スーパーマスターズ<br>今井 | 14:30-15:30<br>スイマー<br>石川  | ご利用できません                                |                                |                                |                              |  |
| 土曜日 | スタジオ | 10:00-11:00<br>サタデーモーニングエアロ<br>合田     | 11:00-12:00                     | 12:00-13:00<br>ヨガ<br>馬場              | 13:00-14:00<br>姿勢改善<br>大谷                 | 14:00-15:00<br>ストレッチ<br>石川 | 15:00-16:00                             | 16:00-17:00                    | 17:00-18:00                    | 18:00-19:00                  | 住所: 高松市新北向28-12<br>TEL: 10871833-2433<br>QRコードでホームページが見れます!! |
|     | プール  | ご利用できません                              |                                 | 12:30-13:30<br>水泳道<br>石川             | ご利用できません                                  |                            |   |                                |                                |                              |  |
| 日曜日 | スタジオ | 10:00-11:00<br>ヨーガ(前半)<br>野志谷         | 11:00-12:00<br>ヨーガ(後半)<br>野志谷   | 12:00-13:00<br>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<br>スタジオフリースペース!<br>卓球をしよう!!   | 14:00-15:00                | 15:00-16:00                             | 16:00-17:00                    |                                |                              |  |
|     | プール  | 水泳道<br>?                              |                                 | ご利用できません                             |   |                            |   |                                |                                |                              |  |

**営業時間のお知らせ**

平日 10時~20時  
 土曜日 10時~19時  
 日曜日 10時~17時  
 月曜日 休館日

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。

レッスン内容・担当は変更する場合がありますので、ご了承下さい。

マスク着用レッスン

※政府、自治体等の発表内容により、再度変更させて頂く場合がございます。