

# 10月・11月スケジュール ~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 リングを挟って伸ばしてほぐして 山下美	10:30-12:00 ミュージックエアロ 山下美	14:00-15:00 キッズ 道北
	18:00-19:00 やさしいヨガ体操 北井	19:00-20:00 ミドルエアロ 合田	20:00-21:00 トレーニング 合田
水曜日	10:30-11:30 身体すっきり引き締めヨガ 北井	12:00-13:00 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	18:00-19:00 ZUMBA 道北	19:00-20:00 自力整体 藤井
木曜日	10:30-11:00 ゆがみ改善ストレッチ 岡崎	11:00-12:00 美脚ステップ 岡崎	13:00-14:00 気功太極拳 山田
	14:00-15:00 ZUMBA 道北	18:00-19:00 マッパレル 馬場	19:00-20:00 ? 塩田
金曜日	10:30-11:00 多摩操 山下美	11:00-12:00 エンジョイエアロ 山下ゆ	12:00-13:00 身体を伸ばして引き締め 合田
	13:00-14:00 体幹 二川	14:00-15:00 キッズ 松尾	18:00-19:00 シンプルエアロ 道北
土曜日	11:00-12:00 サタデーモーニングエアロ 合田	13:00-14:00 体幹 馬場	14:00-15:00 姿勢改善ヨガ 大谷
	15:00-16:00 ストレッチ 石川	18:00-19:00 ご利用できません	20:00-21:00 石川塾 石川
日曜日	10:30-11:00 ヨガ(前半) 野志谷	11:00-12:00 ヨガ(後半) 野志谷	14:00-15:00 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！！



木曜日『?』レッスン日程			
10月		11月	
7日	シェイプB	4日	ZUMBA
14日	ZUMBA	11日	ラテンエアロ
21日	ラテンエアロ	18日	シェイプB
28日	シェイプB	25日	ZUMBA

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、ご了承ください。

スタジオ全レッスン、マスク着用となります。 ※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。