

12月14日(火)～12月25日(土) 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

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21			
	0 20	0 20	00 10						0	00 10	00 10	40 0			
火曜日	スタジオ	リングを使って歩く ヨーガ(前半) 山下美	ヨーガ(後半) ヨーガ(後半) 山下美・道北	ヨーガ(後半) ヨーガ(後半) 山下美・道北	ヨーガ(後半) ヨーガ(後半) 山下美・道北	ヨーガ(後半) ヨーガ(後半) 山下美・道北	ヨーガ(後半) ヨーガ(後半) 山下美・道北	ヨーガ(後半) ヨーガ(後半) 山下美・道北	ヨーガ(後半) ヨーガ(後半) 山下美・道北	ヨーガ(後半) ヨーガ(後半) 山下美・道北	ヨーガ(後半) ヨーガ(後半) 山下美・道北	ヨーガ(後半) ヨーガ(後半) 山下美・道北			
	キネシス & ヨガ														
	スタジオ	ヨーガ(後半) ヨーガ(後半) 山下美・道北	ヨーガ(後半) ヨーガ(後半) 山下美・道北	ヨーガ(後半) ヨーガ(後半) 山下美・道北	ヨーガ(後半) ヨーガ(後半) 山下美・道北	ヨーガ(後半) ヨーガ(後半) 山下美・道北	ヨーガ(後半) ヨーガ(後半) 山下美・道北	ヨーガ(後半) ヨーガ(後半) 山下美・道北	ヨーガ(後半) ヨーガ(後半) 山下美・道北	ヨーガ(後半) ヨーガ(後半) 山下美・道北	ヨーガ(後半) ヨーガ(後半) 山下美・道北	ヨーガ(後半) ヨーガ(後半) 山下美・道北			
	プール	30 0	30 15 20	10 40	20	40 0	30 0	30 0	40 0	30 0	30 0	0			
水曜日	スタジオ	10 30	30 40 50	10 40 0	30 50 30	20 50 00	00 15 0								
	キネシス & ヨガ														
	スタジオ	身体すっきり 引き締めヨーガ 北井	ボディメイク 植村	ボールEX 松尾	やさしいエアロ 岡崎	0 30	20 50 00	00 15 0	歩行トレーニング 道北	自力整体 藤井	ZUMBA ～X'mas～ 道北				
	プール	0 30 0 15	30 15 20	20	50	10	0	45 0							
木曜日	スタジオ	10 20 50 10 50	0 00 15 0	30 50 15 00 10 30 35 50 0											
	キネシス & ヨガ														
	スタジオ	ストレッチ 岡崎	美脚ステップ 岡崎	気功太極拳 山田	ZUMBA 道北	ポール 馬場	?	足ラ体幹 塩田	?	足ラ 塩田	足ラ 塩田	足ラ 塩田	足ラ 塩田		
	プール	0 0 30 00 10 50 00 0	20	40	16日STEP 23日ZUMBA	30	0	30 0							
金曜日	スタジオ	10 20 40 0 40 0	40 0 20 40 0 0	40 00 10 50 00 50 10 0											
	キネシス & ヨガ														
	スタジオ	ボル 近藤	エンジョイエアロ ～X'masバージョン～ 山下ゆ	リングを使って 身体ほぐし 合田	ヒラヒラ 神田	今井式 トレーニング 今井・石川	シルエアロ ～X'masバージョン～ 山下美	ヨーガ 大谷	マスターイエアロ ～X'masバージョン～ 合田・道北						
	プール	0 30 0 20 50 00 30 40 20 30	50	10	0	50 0									
土曜日	スタジオ	10 0 50	11 15 45 00	12 0 20 40	13 0 20 40	14 0 20 40	15 0 20 40	16 0 20 40	17 0 20 40	18 0 20 40	19 0 20 40	20 0 20 40	21 0 20 40		
	キネシス & ヨガ														
	スタジオ	サテイエアロ ～X'masバージョン～ 合田	ヨーガ 馬場	姿勢改善 ヨーガ 大谷	ヨーガ 石川会	ヨーガ 石川	マスターイエアロ ～X'masバージョン～ 合田・道北								
	プール	0 0 5 50	石川塾 石川	45 0											
日曜日	スタジオ	10 15 0 15 0	11 15 0 15 0	12 15 45 00	13 0 20 40	14 0 20 40	15 0 20 40	16 0 20 40	17 0 20 40	18 0 20 40	19 0 20 40	20 0 20 40	21 0 20 40		
	キネシス & ヨガ														
	スタジオ	ヨーガ(前半) 野志谷	ヨーガ(後半) 野志谷	ヨーガのレッスンは 当日どちらかお選び下さい	スタジオフリースペース! 卓球をしよう!!	ヨーガ(後半) ヨーガ(後半) ヨーガ(後半) ヨーガ(後半) ヨーガ(後半) ヨーガ(後半) ヨーガ(後半) ヨーガ(後半)									
	プール	0 0	～プールイベント～ 『石川劇場』	45 0											

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！！



＜スタジオ 人数制限について＞

12月14日(火)～12月25日(土)の期間中

人数制限を行いません。

※但し、マスク着用となります。

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。

※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。

12月14日(火)～12月25日(土) 特別 プールコース表

火曜日							水曜日							木曜日									
10	11	12	13	14	15	16	10	11	12	13	14	15	16	17	10	11	12	13	14	15	16	17	
ウォーター トレーニング							歩行	歩行								歩行	歩行						
テクニック							基本(プル)									基本(プル)							
初級							中級									中級							
基本(キック)							上級									上級							
15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17
歩行	はじめよう スイム	型					山本塾									基本(キック)							
10	11	12	13	14	15	16	10	11	12	13	14	15	16	17	10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	10	11	12	13	19	20	21	10	11	12	13	14	19	20	21	10	11	12	13	14	15
20	21	22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	25	26	27	20	21	22	23	24	25	26	27	28
21	22	23	24	25	26	27	21	22	23	24	25	26	27	28	21	22	23	24	25	26	27	28	29
22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	29	22	23	24	25	26	27	28	29	30
23	24	25	26	27	28	29	23	24	25	26	27	28	29	30	23	24	25	26	27	28	29	30	31
24	25	26	27	28	29	30	24	25	26	27	28	29	30	31	24	25	26	27	28	29	30	31	32
25	26	27	28	29	30	31	25	26	27	28	29	30	31	32	25	26	27	28	29	30	31	32	33
26	27	28	29	30	31	32	26	27	28	29	30	31	32	33	26	27	28	29	30	31	32	33	34
27	28	29	30	31	32	33	27	28	29	30	31	32	33	34	27	28	29	30	31	32	33	34	35
28	29	30	31	32	33	34	28	29	30	31	32	33	34	35	28	29	30	31	32	33	34	35	36
29	30	31	32	33	34	35	29	30	31	32	33	34	35	36	29	30	31	32	33	34	35	36	37
30	31	32	33	34	35	36	30	31	32	33	34	35	36	37	30	31	32	33	34	35	36	37	38
31	32	33	34	35	36	37	31	32	33	34	35	36	37	38	31	32	33	34	35	36	37	38	39
32	33	34	35	36	37	38	32	33	34	35	36	37	38	39	32	33	34	35	36	37	38	39	40
33	34	35	36	37	38	39	33	34	35	36	37	38	39	40	33	34	35	36	37	38	39	40	41
34	35	36	37	38	39	40	34	35	36	37	38	39	40	41	34	35	36	37	38	39	40	41	42
35	36	37	38	39	40	41	35	36	37	38	39	40	41	42	35	36	37	38	39	40	41	42	43
36	37	38	39	40	41	42	36	37	38	39	40	41	42	43	36	37	38	39	40	41	42	43	44
37	38	39	40	41	42	43	37	38	39	40	41	42	43	44	37	38	39	40	41	42	43	44	45
38	39	40	41	42	43	44	38	39	40	41	42	43	44	45	38	39	40	41	42	43	44	45	46
39	40	41	42	43	44	45	39	40	41	42	43	44	45	46	39	40	41	42	43	44	45	46	47
40	41	42	43	44	45	46	40	41	42	43	44	45	46	47	40	41	42	43	44	45	46	47	48
41	42	43	44	45	46	47	41	42	43	44	45	46	47	48	41	42	43	44	45	46	47	48	49
42	43	44	45	46	47	48	42	43	44	45	46	47	48	49	42	43	44	45	46	47	48	49	50
43	44	45	46	47	48	49	43	44	45	46	47	48	49	50	43	44	45	46	47	48	49	50	51
44	45	46	47	48	49	50	44	45	46	47	48	49	50	51	44	45	46	47	48	49	50	51	52
45	46	47	48	49	50	51	45	46	47	48	49	50	51	52	45	46	47	48	49	50	51	52	53
46	47	48	49	50	51	52	46	47	48	49	50	51	52	53	46	47	48	49	50	51	52	53	54
47	48	49	50	51	52	53	47	48	49	50	51	52	53	54	47	48	49	50	51	52	53	54	55
48	49	50	51	52	53	54	48	49	50	51	52	53	54	55	48	49	50	51	52	53	54	55	56
49	50	51	52	53	54	55	49	50	51	52	53	54	55	56	49	50	51	52	53	54	55	56	57
50	51	52	53	54	55	56	50	51	52	53	54	55	56	57	50	51	52	53	54	55	56	57	58
51	52	53	54	55	56	57	51	52	53	54	55	56	57	58	51	52	53	54	55	56	57	58	59
52	53	54	55	56	57	58	52	53	54	55	56	57	58	59	52	53	54	55	56	57	58	59	60
53	54	55	56	57	58	59	53	54	55	56	57	58	59	60	53	54	55	56	57	58	59	60	61
54	55	56	57	58	59	60	54	55	56	57	58	59	60	61	54	55	56	57	58	59	60	61	62
55	56	57	58	59	60	61	55	56	57	58	59	60	61	62	55	56	57	58	59	60	61	62	63
56	57	58	59	60	61	62	56	57	58	59	60	61	62	63	56	57	58	59	60	61	62	63	64
57	58	59	60	61	62	63	57	58	59	60	61	62	63	64	57	58	59	60	61	62	63	64	65
58	59	60	61	62	63	64	58	59	60	61	62	63	64	65	58	59	60	61	62	63	64	65	66
59	60	61	62	63	64	65	59	60	61	62	63	64	65	66	59	60	61	62	63	64	65	66	67
60	61	62	63	64	65	66	60	61	62	63	64	65	66	67	60	61	62	63	64	65	66	67	68
61	62	63	64	65	66	67	61	62	63	64	65	66	67	68	61	62	63	64	65	66	67	68	69
62	63	64	65	66	67	68	62	63	64	65	66	67	68	69	62	63	64	65	66	67	68	69	70
63	64	65	66	67	68	69	63	64	65	66	67	68	69	70	63	64	65	66	67	68	69	70	71
64	65	66	67	68	69	70	64	65	66	67	68	69	70	71	64	65	66	67	68	69	70	71	72
65	66	67	68	69	70	71	65	66	67	68	69	70	71	72	65	66	67	68	69	70	71	72	73
66	67	68	69	70	71	72	66	67	68	69	70	71	72	73	66	67	68	69	70	71	72	73	74
67	68	69	70	71	72	73	67	68	69	70	71	72	73	74	67	68	69	70	71	72	73	74	75
68	69	70	71	72	73	74	68	69	70	71	72	73	74	75	68	69	70	71	72	73	74	75	76
69	70	71	72	73	74	75	69	70	71	72	73	74	75	76	69	70	71	72	73	74	75	76	77
70	71	72	73	74	75	76	70	71	72	73	74	75	76	77	70	71	72	73	74	75	76	77	78
71	72	73	74	75	76	77	71	72	73	74	75	76	77	78	71	72	73	74	75	76	77	78	79
72	73	74	75	76	77	78	72	73	74	75	76	77	78	79	72	73	74	75	76	77	78	79	80
73	74	75	76	77	78	79	73	74	75	76	77	78	79	80	73	74	75	76	77	78	79	80	81
74	75	76	77	78	79	80	74	75	76	77	78	79	80	81	74	75	76	77	78	79	80	81	82
75	76	77	78	79	80	81	75	76	77	78	79	80	81	82	75	76	77	78	79	80	81	82	83
76	77	78	79	80	81	82	76	77	78	79	80	81											