

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
 ジャパンクラブ

火曜日	スタジオ	10 0	11 20	12 0 20 00 10	13	14 0 30	15	16	17	18 0	19 00 10	20 00 10	21 40 0			
	山下美	リングを使って 伸ばして・ほぐして	ミュージックエアロ ~Xmasバージョン~	山下美・道北	身体ほぐし	スタジオフリースペース! 卓球をしよう!!					ヨーガ 北井	ミドルエアロ ~Xmasバージョン~	合田・道北	ランニング 合田		
	キッズ キネシス	キネシス														
プール	0	30	0	30	15 20	10	40	20	40	0	30	0	30 0			
	松尾	ウォーター トレーニング		テニク 河原	初級 二川	基本 (キック)	ご利用できません					歩行 はじめよう スイム	型	石川		
水曜日	スタジオ	10 0	11 30	12 40 50	13 10 40 0	14 30 50	15 30	16	17	18 20	19 50 00	20 00 15	21 0			
	北井	身体すっきり 引き締めヨーガ		ボディ メイク	植村	ポール EX	松尾	やさしい エアロ	岡崎	0	30	歩行 トレーニング	道北	自力整体 藤井	ZUMBA ~Xmas~	道北
	キッズ キネシス	ダンパル 小森														
プール	0	30	0 15	30	15 20	20	50	10	0	45	0					
	馬場	歩行	基本 (フル)	中級 岡部	上級 植村	ご利用できません					山本塾 山本維					
木曜日	スタジオ	10 0	11 20 50	12 10 50	13 0	14 00 15	15 0	16	17	18 30	19 50 15	20 00 10 30 35	21 50 0			
	岡崎	ゆがみ改善 ストレッチ	美脚 ステップ	岡崎	気功太極拳 山田	ZUMBA 道北			ポール 馬場	?	塩田	尾上	体幹 窪			
	キッズ キネシス	16日STEP 23日ZUMBA														
プール	0	30	00 10	50 00	0	20	40	0	30	0						
	小森	歩行	基本 (フル)	中級 山本維	上級 山本維	ご利用できません					基本 (キック) 二川					
金曜日	スタジオ	10 0	11 20 40	12 0 40	13 0 20 40	14 0	15 0	16	17	18 40 00 10	19 50 00	20 50 10	21 0			
	近藤	ポール	インジョイエアロ ~Xmasバージョン~	山下ゆ	リングを使って 身体ほぐし	合田	トニ マ	今井式 トレーニング	今井・石川	山下美	シンプリ-エアロ ~Xmasバージョン~	大谷	ヨーガ	マスターエアロ ~Xmasバージョン~	合田・道北	
	キッズ キネシス	17日:バタフライ 24日:平泳ぎ														
プール	0	30	0 20	50 00	30 40	20 30	50	10	0	50 0						
	神田	ウォーター トレーニング	基本 (キック)	二川	はじめよう スイム	初級 岡部	ダイブ	ご利用できません					石川塾 石川			
土曜日	スタジオ	10 0	11 0	12 50	13 15 45 00	14 0	15 0	16 20 40	17	18	19 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!!				
	合田	サタデー-エアロ ~Xmasバージョン~		姿勢改善 ヨーガ	大谷	石川会 石川										
	キッズ キネシス	石川塾 石川														
プール	0	0	5	50	45	0										
	石川塾 石川	ご利用 できません														
日曜日	スタジオ	10 0	11 15	12 0 15	13 0	14	15	16	17 0							
	野志谷	ヨーガ (前半)	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!!										
	キッズ キネシス	~プールイベント~ 『石川劇場』														

<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。

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
見えます!!



<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

