

10月のお知らせ

●下記の日程で幼稚園の水泳教室を行う為、利用可能コースに変更があります。

10月2日(火)

水泳教室利用時間：10:00～11:30

水泳教室利用コース：1～3コース

10月19日(金)

水泳教室利用時間：10:00～11:00

水泳教室利用コース：1～3コース



●特別スケジュールのお知らせ

10月30日(火)・31日(水)

※上記の日程スケジュールは別紙にてご案内致します。

ジャパクラブ高松店

☎(087) 833-2433

【ホームページアドレス】

www.japan-club.co.jp

QRコードでも
ホームページが
見れます!



営業時間のお知らせ

<平日> 10:00～22:00

<土曜日> 10:00～19:00

<日曜日> 10:00～17:00

レッスン紹介

【エアロピクスを始める方に♪】

レベル	レッスン名	曜日	朝	昼	夜	時間
★★	GO!GO!エアロピクス	火	●			50分
★	やさしいエアロ	水		●		40分
★★	エンジョイエアロ	金	●			40分
★	ミュージックエアロ	日			●	40分

【ステップ台を使って汗をかきたい方に♪】

レベル	レッスン名	曜日	朝	昼	夜	時間
★	美脚ステップ	木	●			40分
★	健脚ステップ	木		●		30分

【エアロピクスやダンスを極めたい方に♪】

レベル	レッスン名	曜日	朝	昼	夜	時間
★★	ミドルエアロ	火			●	45分
★★	ミュージックリズム	水			●	40分
★★	ZUMBA	木			●	45分
★★★	マスターエアロ	金			●	50分
★★	サタデーモーニングエアロ	土	●			50分

【体の機能改善を目指す方に♪】

レベル	レッスン名	曜日	朝	昼	夜	時間
★	自力整体	水			●	60分
★	和みのヨガ(自然治療予防整体)	土			●	60分

【ホットレッスン発汗作用を高めたい方に♪】

レベル	レッスン名	曜日	朝	昼	夜	時間
★★	体幹EX	土日		●		30分

【キネシス♪】

レベル	レッスン名	曜日	朝	昼	夜	時間
★	キネシスサーキット	火金		●		30分

【全身をすっきり伸ばしたい方に♪】

レベル	レッスン名	曜日	朝	昼	夜	時間
★	スイマーズストレッチ	火		●		25分
★	リングを使ってほぐして・伸ばして	火	●			35分
★	リングを使って身体の調整	火金	●		●	40分
★	のびのびストレッチ	水			●	20分
★	ゆがみ改善ストレッチ	木	●			30分
★	Pすっきりポール	木			●	20分
★	Pリラックスポール	日			●	30分

【ヨガ・太極拳を始めたい方、極めたい方に♪】

レベル	レッスン名	曜日	朝	昼	夜	時間
★	ナチュラルヨガ	火		●		50分
★	やさしいヨガ体操	火			●	60分
★★	身体すっきり引き締めヨガ	水	●			80分
★	気功太極拳	木		●		60分
★	リフレッシュヨガ	木			●	50分
★	ラジヨガ体操	金	●			20分
★	ヨガ	日	●			80分

【筋力トレーニングや調整がしたい方に♪】

レベル	レッスン名	曜日	朝	昼	夜	時間
★	体幹	火金		●		20分
★	Bボールエクササイズ	水		●		30分
★	スイマーズトレーニング	水		●		40分
★	サーキットトレーニング	金		●		30分
★	プチトレーニング&ストレッチ	土			●	20分

【頭の体操】

レベル	レッスン名	曜日	朝	昼	夜	時間
★	脳鳴体操	木		●		30分

《プール》

レッスン名	難易度	
健脚	★	水中歩行1,000mを目標!身体を大きく使って歩きましょう。
ウォーターピクス	★	水中で音楽に合わせて踊ります
初心	★	水慣れからクロール・背泳ぎの基本を習得する。
初級	★★	4種目の基本の泳ぎを習得する。
中級	★★★	ドリル練習・個々のスキルアップを目的としたクラス。(メニュー提供クラスもあります)
上級	★★★	高度なテクニックの習得。
テクニック	★★★	各種目の細かい動きを理解しながら練習を行います。
スーパーマスターズ	★★★	マスターズ大会出場予定者が参加できるクラスです。