



# 三木店 祝日スケジュール



4月29日(金)・5月3日(火)・5月4日(水)・5月5日(木)

4月29日(金) 昭和の日

10	11	12	13	14	15	16	17
0	0	30	0	40			0
	ラジオ体操 体幹 高橋		骨盤リセット 高橋				
10	11	12	13	14	15	16	17
0	30	0	30	10	30	0	
	スイミング自由水泳			クロール 背泳ぎ 基本 三宅			
0	30	0	30	10	30	0	
全コース	1~4	全コース	7	全コース			

5月3日(火) 憲法記念日

10	11	12	13	14	15	16	17
0	0	40	0	40			0
	バランスアップ ヨガ 石津		楽しく エアロ 石津				
10	11	12	13	14	15	16	17
0	30	0	10	50		30	0
	スイミング自由水泳		基本 平泳ぎ バタフライ 三宅				
0	30	0	30	0	30	0	
6・7	4~7	5~7					

5月4日(水) みどりの日

10	11	12	13	14	15	16	17
0	0	30	0	40	0	30	0
	ツバメ体操 トレニング リズム 石津		バランスアップ ヨガ 石津	脳トレ 藤澤			
10	11	12	13	14	15	16	17
0						30	0
0		0	0			30	0
5~7	全コース	5~7					

5月5日(木) こどもの日

10	11	12	13	14	15	16	17
0	0	40	0	40			0
	ラジオ体操 健康増進 山下美		身体の調整 リングで 山下美				
10	11	12	13	14	15	16	17
0	30	0	10	50		30	0
	スイミング自由水泳		ポイント 岡本				
0	30	0	30	0	30	0	
6・7	4~7	5~7					