Japan Club ジャパンクラブ 10月スケジュール ジャパンクラブ三木店

火曜日

スタジオ

10:30–11:30	10:40–11:10	12:10–12:50	14:00–14:40	15:40–16:10	19:10–19:40	20:10–20:40
ヨーガ 森川	ボールEX 石津	かんたんフラダンス 谷	エンジョイSTEP 多田		ミュージックエアロ 谷由	トレーニングマッスル 窪

プール

10:00–10:30	10:50–12:30	13:40–14:20	15:00–15:40	18:20–19:00	19:30–20:30
健脚 高橋	基本（クロール 背泳ぎ） 藤澤 / ポイント（クロール 背泳ぎ） 窪	ご利用できません	肩ほぐし体操 / 基本4泳法 植村		マスターズ 園中

水曜日

スタジオ

10:20–11:00	10:30–11:10	12:50–13:30	14:20–15:00	15:30–16:10	19:10–19:50	20:30–21:10
ストレッチで身体喜ぶリフレッシュ 山下美	コリオスパイラル 松本	骨盤 高橋	身体の調整リングを使って / ミュージックエアロ 山下美		オリジナルエアロ 松本	脳トレ / ストレッチポール 藤澤

プール

10:30–11:10	11:30–12:10	12:50–13:30	14:10–14:50	15:00–15:40	18:20–19:00	19:30–20:30
スイミングらくらく 植村	ビクスアクア 多田	基本（バタフライ 平泳ぎ） 園中 / ポイント（バタフライ 平泳ぎ） 植村	ご利用できません		健脚 谷	泳ぎの達人 松尾

木曜日

スタジオ

10:50–11:30	10:30–11:10	11:50–12:30	13:30–14:10	14:30–15:10	15:40–16:20	19:10–19:50	20:10–20:40
調身太極操 / 48式太極拳 金子	マーチミュージック 山下美	身体すっきりヨガ 山下美	トレーニング動作改善 植村	脳トレ 窪	ヨーガ 森川	エアロマニア 佐藤	トレーニング泳ぎが速くなる 園中

プール

10:00–10:40	10:40–11:20	12:20–13:00	13:40–14:20	15:00–15:40	18:20–19:00	19:30–20:30
強化所 動きの 窪	入門（バタフライ 平泳ぎ） 窪	泳ぎのコツ 園中	ご利用できません			極 山下

金曜日

スタジオ

10:30–11:10	11:30–12:10	12:30–13:10	13:30–14:10	14:30–15:10	15:30–16:10	16:40–17:20	19:10–19:50	20:10–20:40
ストレッチヨガ 岡崎	やさしいSTEP 多田	ちょこっと体幹 筒井	やさしいエアロ 岡崎	からだの軸トレ	ボールストレッチ 多田		ボディメイク 植村	かんたんフラダンス 谷

プール

10:00–10:40	10:40–11:20	12:20–13:00	13:40–14:20	15:00–15:40	18:20–19:00	19:30–20:30
脂肪 バイバイ 山下	入門（クロール 背泳ぎ） 山下	山下直	体感スイム 植村 / マスターズ 園中	ご利用できません	脚トレ / 入門（クロール 背泳ぎ） 藤澤	

土曜日

スタジオ

10:20–11:00	11:00–11:40	12:00–13:00	13:00–14:00	14:30–15:10	15:10–15:50	16:00–16:40	17:00–17:40
調身太極操 / 24式太極拳 金子		ヨーガ 野志谷		センター動き改善 窪			

プール

10:20–11:00	11:00–12:00	12:00–13:00	13:00–14:00	14:30–15:10	15:10–15:50	16:00–16:40	17:00–17:40
基本4泳法 松尾	ご利用できません						

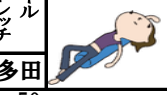
日曜日

スタジオ

10:00–10:40	10:40–11:20	12:30–13:10	13:10–13:50	14:00–14:40	15:00–15:40	16:00–16:40
おまかせレッスン	レッスンお楽しみ					

プール

10:00–10:30	10:30–12:30	13:30–14:10	14:10–14:50	15:00–15:40	16:00–16:40
おまかせレッスン・お楽しみレッスン・お楽しみスイムは毎週、担当・内容が変わります。		スイムお楽しみ			



ボール（限定20名）

ウェーブリング（限定20名）

STEP（限定20名）

ボール（限定15名）

日曜日お楽しみレッスン

日付	レッスン名	担当
10/7	かんたんフラダンス 極	谷 山下
10/14	ミュージックエアロ 基本　クロール	佐藤 藤澤
10/21	エンジョイSTEP 基本　背泳ぎ	多田 窪
10/28	ミュージックエアロ 体感スイム	佐藤 植村

自由遊泳となっています。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。）