

4月スケジュール ~明日の健康と笑顔のために~

Japan Club
ジャパンクラブ

三木店

		10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22																							
		20		0		30		10		0		40		10		40		0		20		0			
火曜日	スタジオ	10-11 ヨーガ 森川		11-12 ヨーガ 森川		12-13 楽しくエアロ 石津		13-14 リラククス 石津		14-15		15-16		16-17		17-18		18-19 ミュージックエアロ 谷由		19-20		20-21		21-22	
	プール	0-10 健脚 高橋		10-20 入門 バタフライ平泳ぎ 三宅		20-30		30-40 基本 4泳法 藤澤		40-50		50-60		60-70		70-80		80-90 健脚 三宅		90-100		100-110 マスターズ 園中		110-120	
水曜日	スタジオ	10-11 リンクで 身体の調整 山下美		11-12 コリオ スパイラル 松本		12-13		13-14 エアロサイズ 高橋		14-15 楽しくSTEP 石津		15-16		16-17		17-18		18-19 オリジナルエアロ 松本		19-20		20-21		21-22	
	プール	0-10		10-20 入門 クロール背泳ぎ 園中		20-30		30-40		40-50 基本 4泳法 三宅		50-60		60-70		70-80		80-90		90-100		100-110		110-120 極 山下	
木曜日	スタジオ	10-11 ミュージック マーチ 山下美		11-12 スロー ヨガ 山下美		12-13 リラククス 筒井		13-14 ポール バッビコガ 石津		14-15		15-16		16-17		17-18		18-19 エアロ マニア 佐藤		19-20		20-21		21-22	
	プール	0-10		10-20		20-30		30-40		40-50 泳ぎのコツ 園中		50-60		60-70		70-80		80-90		90-100		100-110		110-120 泳ぎの達人 松尾	
金曜日	スタジオ	10-11 ストレッチ ヨガ 岡崎		11-12 エアロサイズ 岡崎		12-13 楽しくエアロ 山下ゆ		13-14 シンクレス 山下ゆ		14-15		15-16 ジュニアクラス 運動教室		16-17 ジュニアクラス 運動教室		17-18		18-19 ヨーガ 森川		19-20		20-21		21-22	
	プール	0-10		10-20 健脚 筒井		20-30		30-40		40-50 ビギナー スイム 山下直		50-60		60-70		70-80		80-90		90-100		100-110		110-120	
土曜日	スタジオ	10-11		11-12 24式 太極拳 金子		12-13		13-14		14-15 ヨーガ 野志谷		15-16		16-17		17-18		18-19		19-20		20-21		21-22	
	プール	0-10		10-20 基本 4泳法 松尾		20-30		30-40		40-50		50-60		60-70		70-80		80-90		90-100		100-110		110-120	
日曜日	スタジオ	10-11		11-12		12-13		13-14 お楽しみ レッスン		14-15		15-16		16-17		17-18		18-19		19-20		20-21		21-22	
	プール	0-10		10-20		20-30		30-40		40-50		50-60		60-70		70-80		80-90		90-100		100-110		110-120	

Japan Club 三木店
ジャパンクラブ

住所：木田郡三木町田中109-1
TEL：(087)898-7555



QRコードで
ホームページが
見れます!!

日曜日レッスン担当		
日付	レッスン名	担当
4/5	社員研修の為休館となります	
4/12	リンクで身体の調整 泳ぎのコツ	山下美 岡本
4/19	ミュージックエアロ 基本 4泳法	佐藤 藤澤
4/26	ミュージックエアロ ビギナースイム	石津 峯村

ストレッチポール (限定10名)



STEP (限定10名)



ウェーブリンク (限定10名)

自由水泳となっています。譲り合ってください。
※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。