

# 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		20		0 30		40 30		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		18-19 ミュージックエアロ 谷由									
	プール	0-30 健脚 高橋		30-40 入門 バタフライ平泳ぎ 三宅		40-50 基本 4泳法 藤澤		50-60 ご利用できません		60-70 健脚 三宅		70-80 マスターズ 園中							
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 エアロ サイズ 高橋		13-14 楽しくSTEP 石津		18-19 オリジナルエアロ 松本									
	プール	0-30 入門 クロール背泳ぎ 園中		30-40 基本 4泳法 三宅		40-50 ご利用できません		50-60 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		18-19 エアロ マニア 佐藤									
	プール	0-30 フォーター トレーニング 藤澤		30-40 おスイム 藤澤		40-50 泳ぎのコツ 園中		50-60 ご利用できません		60-70 泳ごうに 山下		70-80 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 ミュージック 山下ゆ		14-15 ジュニアクラス 運動教室		15-16 ジュニアクラス 運動教室		18-19 ヨーガ 森川					
	プール	0-30 健脚 筒井		30-40 ビギナー スイム 山下直		40-50 はじめよう マスターズ 園中		50-60 ご利用できません											
土曜日	スタジオ	10-11 24式 太極拳 金子		11-12 ヨーガ 野志谷															
	プール	0-30 基本 4泳法 松尾		30-40 ご利用できません															
日曜日	スタジオ	お楽しみレッスン																	
	プール	0-20 おスイム 楽しみ																	

**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)

 ウェーブリング (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。