

8月特別スケジュール～明日の健康と笑顔のために～Japan X Club 三木店

火曜日	スタジオ	10:20-11:00	11:00-12:00	12:00-13:00	13:00-14:00	14:00-15:00	15:00-16:00	16:00-17:00	17:00-18:00	18:00-19:00	19:00-20:00	20:00-21:00
	スタジオ	20	40	0	40	0	40	20	0	0	40	0
スタジオ	10:20-11:00	11:00-12:00	12:00-13:00	13:00-14:00	14:00-15:00	15:00-16:00	16:00-17:00	17:00-18:00	18:00-19:00	19:00-20:00	20:00-21:00	
スタジオ	山下美	三宅	森川	石津	山下美			谷由	谷由			
プール	0	10	30	40	20	30	10	20	30	0	30	45
プール			入門 バタフライ 平泳ぎ 三宅		基本 4泳法 藤澤		ご利用できません		健脚 藤澤			

水曜日	スタジオ	10:20-11:00	11:00-12:00	12:00-13:00	13:00-14:00	14:00-15:00	15:00-16:00	16:00-17:00	17:00-18:00	18:00-19:00	19:00-20:00	20:00-21:00
	スタジオ	20	0	30	10	30	0	30	10	40	20	40
スタジオ	10:20-11:00	11:00-12:00	12:00-13:00	13:00-14:00	14:00-15:00	15:00-16:00	16:00-17:00	17:00-18:00	18:00-19:00	19:00-20:00	20:00-21:00	
スタジオ	山下美	山下美	松本	高橋	石津			松本	松本			
プール	0	30	10	30	10	50	20	30	0	30	45	
プール			入門 クロール 背泳ぎ 園中		基本 4泳法 三宅		ご利用できません					

木曜日	スタジオ	10:20-11:00	11:00-12:00	12:00-13:00	13:00-14:00	14:00-15:00	15:00-16:00	16:00-17:00	17:00-18:00	18:00-19:00	19:00-20:00	20:00-21:00
	スタジオ	20	0	30	10	0	40	10	50	0	40	20
スタジオ	10:20-11:00	11:00-12:00	12:00-13:00	13:00-14:00	14:00-15:00	15:00-16:00	16:00-17:00	17:00-18:00	18:00-19:00	19:00-20:00	20:00-21:00	
スタジオ	山下美	山下美	筒井	石津	森川	佐藤						
プール	0	0	30	40	10	30	10	50	20	30	0	30
プール			おスイム 気軽 藤澤		泳ぎの コツ 園中		ご利用できません		泳ごう きれいに 山下			

金曜日	スタジオ	10:20-11:00	11:00-12:00	12:00-13:00	13:00-14:00	14:00-15:00	15:00-16:00	16:00-17:00	17:00-18:00	18:00-19:00	19:00-20:00	20:00-21:00
	スタジオ	20	0	30	10	0	40	10	50	0	30	0
スタジオ	10:20-11:00	11:00-12:00	12:00-13:00	13:00-14:00	14:00-15:00	15:00-16:00	16:00-17:00	17:00-18:00	18:00-19:00	19:00-20:00	20:00-21:00	
スタジオ	岡崎	岡崎	山下ゆ	山下ゆ			ジュニアクラス 運動教室	ジュニアクラス 運動教室	ヨガ 多田	健脚 藤澤		
プール	0	0	30	10	30	10	20	0	20	30	0	45
プール			健脚 高橋		ビギナー スイム 山下直	はじめよう マスターズ 園中		ご利用できません				

土曜日	スタジオ	10:20-11:00	11:00-12:00	12:00-13:00	13:00-14:00	14:00-15:00	15:00-16:00	16:00-17:00	17:00-18:00	18:00-19:00	
	スタジオ	0	0	40	30	10	30	10	0	0	20
スタジオ	10:20-11:00	11:00-12:00	12:00-13:00	13:00-14:00	14:00-15:00	15:00-16:00	16:00-17:00	17:00-18:00	18:00-19:00		
スタジオ		24式 太極拳 金子				ヨガ 野志谷					
プール	0	30	10	50	20	30	10	45	0		
プール			レベルアップ 4泳法 松尾		ご利用できません						

日曜日	スタジオ	10:20-11:00	11:00-12:00	12:00-13:00	13:00-14:00	14:00-15:00	15:00-16:00	16:00-17:00
	スタジオ	0	20	0	20	0	45	0
スタジオ	10:20-11:00	11:00-12:00	12:00-13:00	13:00-14:00	14:00-15:00	15:00-16:00	16:00-17:00	
スタジオ			お楽しみ レッスン					
プール	0	20	0	45	0			
プール			お楽しみ スイム					

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。

Japan X Club 三木店
 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
8/2	リングで身体の調整 基本 4泳法	山下美 藤澤
8/9	リングで身体の調整 泳ぎのコツ	山下美 岡本
8/16	休館日	
8/23	ミュージックエアロ 楽しくスイム	佐藤 高原
8/30	ミュージックエアロ 基本 4泳法	佐藤 佐子

-  ウェープリング (限定15名)
-  ストレッチボール (限定10名)
-  STEP (限定13名)