

10月特別スケジュール～明日の健康と笑顔のために～Japan Club 三木店

	10月特別スケジュール																						
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	20	40	0	40	0	40	20	0	40	0	30
火曜日	スタシオ	ヨガ 森川		楽しくエアロ 石津		リングで 身体の調整 山下美		ミュージック エアロ 谷由		リングで 身体の調整 谷由													
	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	スタシオ	ヨガ 山下美		コア スパイラル 松本		エクササイズ 高橋		楽しく STEP 石津		リセット ピラティス 松本		コア スパイラル 松本											
	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	スタシオ	ミュージック マーチ 山下美		スロー ヨガ 山下美		ボール リラックス 筒井		鶏 バッキンガ 石津		ヨガ 森川		エアロ マニア 佐藤											
	プール	ウォータ トレーニング 藤澤		おス イム 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	スタシオ	ストレッチ ヨガ 岡崎		コア エクササイズ 岡崎		楽しく エアロ 山下ゆ		ヨガ 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		タイム ストレッチ 藤澤							
	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	スタシオ	24式 太極拳 金子		ヨガ 野志谷																			
	プール	レベルアップ 4泳法 松尾		ご利用できません																			

**Japan Club 三木店**  
 住所：木田郡三木町中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
10/4	ミュージックエアロ 基本 4泳法	佐藤 藤澤
10/11	リングで身体の調整 泳ぎのコツ	山下美 岡本
10/18	ミュージックエアロ 楽しくスイム	佐藤 高原
10/25	リングで身体の調整 ビギナースイム	山下美 峪村

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。

ウェーブリング  
(限定15名)

ストレッチボール  
(限定15名)

STEP  
(限定13名)