

12月特別スケジュール～明日の健康と笑顔のために～Japan's Club 三木店

火曜日	スタジオ	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
	スタジオ	20	40	0	40	0	40	0	30			0	40	0	30
スタジオ	ラジオ体操 健康増進EX 三宅	ヨガ 森川		楽しくエアロ 石津		ラジオ体操 健康増進EX 石津				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	0	10	30	40	20	30	10	20	30	0	30	45	0
プール		ウィンター アクア 筒井	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	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
	スタジオ	30	10	30	10	30	0	30	10			20	0
スタジオ	リングで 身体の調整 山下美	コア スパイラル 松本		ヨガ 高橋		楽しくSTEP 石津					エンジョイ エアロ 松本		

プール	0	30	10	10	10	50	20	30	30	0	45	0
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	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
	スタジオ	30	10	30	10	0	40	10	50			0	40	20
スタジオ	ミュージック マーチ 山下美	スロー ヨガ 山下美		ポール リラックス 筒井		鶏 ベビィヨガ 石津				ヨガ 森川		エアロ マニア 佐藤		

プール	0	0	30	40	20	10	50	20	30	0	30	45	0
プール		ウォー ター 藤澤	お 気 軽 スイム 藤澤			泳ぎの コツ 園中		ご利用できません		きれいに 泳ごう 山下			

金曜日	スタジオ	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
	スタジオ	30	10	30	10	0	40	10	50			0	40	0	20
スタジオ	ストレッチ ヨガ 岡崎	ヨガ 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		ヨガ 藤澤	

プール	0	0	30	0	40	0	50	20	30	30	0	45	0
プール		健脚 高橋	きれいに 泳ごう 山下		しっかり マスターズ 園中		ご利用できません						

土曜日	スタジオ	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	スタジオ	0	0	40		30	10				
スタジオ		24式 太極拳 金子				ヨガ 野志谷					

プール	0	30	10	50			20	45	0
プール		レベルアップ 4泳法 松尾		ご利用できません					

Japan's 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	スタジオ	10	11	12	13	14	15	16	17
	スタジオ	0		20	0				
スタジオ			お 楽 し み レ ッ ス ン						
プール	0		50	20	0	45	0		
プール			初めて スイム	お 楽 し み ス イ ム					

6日・20日
定員：3名
予約制
ご予約は
カウンター
にて!!

日曜日レッスン担当		
日付	レッスン名	担当
12/6	ミュージックエアロ 基本 4泳法	佐藤 藤澤
12/13	リングで身体の調整 泳ぎのコツ	山下美 岡本
12/20	ミュージックエアロ 楽しくスイム	佐藤 高原
12/27	ラジオ体操・リラックスポール 基本 4泳法	筒井 峯村

ウェープリング
(限定15名)

ストレッチポール
(限定15名)

STEP
(限定13名)

自由泳となっています。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。