

1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

曜日	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
火曜日	スタシオ	健康増進EX 三宅	ヨガ 森川	楽しくエアロ 石津	ヨガ体操 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		リフレッシュ ヨガ 石津									
水曜日	スタシオ	リングで 身体の調整 山下美	コリオ スパイラル 松本	豊待セト 天宮サズ 高橋	楽しくSTEP 石津				エンジョイ エアロ 松本			
	プール		リフレッシュ ボール 筒井									
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	ヨガ体操 ポール リラックス 筒井	鶏 べっぴんヨガ 石津				ヨガ 森川	エアロ マニア 佐藤		
	プール		ヨガ体操 ポール リラックス 筒井									
金曜日	スタシオ	ストレッチ ヨガ 岡崎	エアロ ダンス 岡崎	楽しくエアロ 山下ゆ	ヨガ体操 ポール リラックス 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											
土曜日	スタシオ	24式 太極拳 金子			ヨガ 野志谷							
	プール											
日曜日	スタシオ											
	プール											

Japan Club 三木店
 ジャパンクラブ
 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
1/10	ミュージックエアロ	佐藤 藤澤
1/17	リングで身体の調整 泳ぎのコツ	佐藤 岡本
1/24	リングで身体の調整 楽しくスイム	山下美 高原
1/31	骨盤リセットEX 基本 4泳法	高橋 峪村

ウェアリング
(限定15名)

ストレッチボール
(限定15名)

STEP
(限定13名)

10日・24日
定員：3名
予約制
ご予約は
カウンター
にて!!

自由水泳となっています。譲り合ってご利用ください。※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。