

3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	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
火曜日	スタシオ	20	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	30	0
	スタシオ	リフレッシュ 健康増進 三宅	ヨガ 森川		楽しく エアロ 石津	リフレッシュ 健康増進 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				
	チーム	定員 8名	リフレッシュ ヨガ 石津											
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	スタシオ	30	10	30	10	30	0	30	10	20	0	0		
	スタシオ	リングで 身体の調整 山下美	コア スパイラル 松本		リフレッシュ 健康増進 高橋	楽しく STEP 石津			エンジョイ エアロ 松本					
	チーム	定員 8名	リフレッシュ ヨガ 筒井											
プール	0	30	10	30	10	50	20	30	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	スタシオ	30	10	30	10	30	0	30	10	20	0	0		
	スタシオ	ミュージック マーチ 山下美	スロー ヨガ 山下美		リフレッシュ 健康増進 筒井	鶏 べっぴんヨガ 石津			ヨガ 森川	エアロ マニア 佐藤				
	チーム	定員 8名	リフレッシュ ヨガ 筒井											
プール	0	0	30	40	20	10	50	20	30	0	30	45	0	
プール		ウォータ ーエア 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	スタシオ	30	10	30	10	30	0	30	10	20	0	0		
	スタシオ	ストレッチ ヨガ 岡崎	リフレッシュ 健康増進 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				
	チーム	定員 3名	リフレッシュ 健康増進 岡崎											
プール	0	0	30	40	20	10	50	20	30	0	20	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	スタシオ	0	40	30	10	30	10	30	10	30	10	30		
	スタシオ		24式 太極拳 金子			ヨガ 野志谷								
	チーム													
プール	0	30	10	50	20	30	10	30	10	30	10	30		
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	スタシオ	0	20	0	20	0	20	0	20	0	20	0		
	スタシオ				お楽 しみ レッスン									
	チーム				7日・21日 定員：3名 予約制 ご予約は カウンター にて！！									
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												

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
3/7	ミュージックエアロ 楽しくスイム	佐藤 高原
3/14	リングで身体の調整 泳ぎのコツ	山下美 岡本
3/21	ミュージックエアロ 基本 4泳法	佐藤 藤澤
3/28	リラックスポール 基本 4泳法	筒井 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。