

4月/5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

火曜日	スタジオ	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
		20	40	0	40	0	40	0	40	0	40	0	40
	リソク体操 健康増進 三宅	ヨガ 森川		楽しくエアロ 石津		リソク体操 健康増進 山下美			ヨガ 山根		ミュージックエアロ 山根		
チーム	定員(8名) 石津	リフレッシュ ヨガ 1	ヨガ 2	定員(5名) 高橋	2								
プール		楽しくアクア 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
		30	10	30	10	30	0	30	10	30	0	30	0
	リングで 身体の調整 山下美	ヨガ 松本		ヨガ 高橋		楽しくSTEP 石津					エンジョイ エアロ 松本		
チーム	リソク体操 定員(8名) 筒井	1	ヨガ 2	定員(5名) 筒井	2					定員(5名) 石津	2	ヨガ 2	
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	
		30	10	30	10	30	0	40	10	50	0	40	20	0
	ミュージック マーチ 山下美	スロー ヨガ 山下美		ヨガ 石津		ヨガ 森川					ヨガ 佐藤			
チーム	ヨガ 定員(8名) 石津	1	ヨガ 2	定員(5名) 石津	2					定員(5名) 石津	2	ヨガ 2		
プール		泳ぎの コツ 園中		泳ぎの コツ 園中						ご利用できません		泳ぎの コツ 山下		

金曜日	スタジオ	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
		30	10	30	10	30	0	40	10	50	0	30	30	0	40
	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			
チーム	ヨガ 定員(8名) 石津	1	ヨガ 2	定員(5名) 藤澤	2					定員(5名) 藤澤	2	ヨガ 2			
プール		健脚 高橋		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
		0	40	0	40	0	30	10	0	0	0
		24式 太極拳 金子		ヨガ 野志谷							
チーム											
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	スタジオ	10	11	12	13	14	15	16	17
		0	20	0	0	0	0	0	0
	初めてスイム		お楽しみ レッスン						
チーム	4月11日 25日 5月9日 23日	クロール 背泳ぎ 平泳ぎ バタフライ	予約制 (定員:3名) ご予約は カウンターに て!!	初めて スイム	お楽しみ スイム				

日曜日レッスン担当		
4月	スタジオ	プール
4日	特別スケジュールをご覧ください	
11日	リングで身体の調整 (山下)	基本4泳法 (藤澤)
18日	ミュージックエアロ (佐藤)	泳ぎのコツ (岡本)
25日	ZUMBA (道北)	基本4泳法 (峪村)
5月	スタジオ	プール
9日	ミュージックエアロ (佐藤)	基本4泳法 (藤澤)
16日	リングで身体の調整 (山下)	泳ぎのコツ (岡本)
23日	ミュージックエアロ (佐藤)	基本4泳法 (峪村)
30日	ZUMBA (道北)	基本4泳法 (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。



① 第1トレーニングルーム ② 第2トレーニングルーム