

**【特別スケジュール】** 営業時間・火~金 10:00~20:00 (土・日曜日は通常営業)

Japan Club  
三木店

「まん延防止等重点措置」適用に伴う要請に基づき、営業時間及びレッスンを一部変更しています。

三木店

新型コロナ感染拡大防止への取り組みに ご理解ご協力を承り厚く御礼申し上げます。

		10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20																			
		20 40		0 40		0 40		0 40		0 40		0 40		0 40		0 40		50 30			
火曜日	スタジオ	健康増進EX ラジオ体操 三宅		ヨガ 森川				楽しくエアロ 石津				健康増進 ラジオ体操 山下美				コアキネシヨ ダンス 山根		パワー ヨガ 森川			
	ルーム	定員(8名) 石津 リフレッシュ ヨガ ①																			
	プール	楽しくエアロ 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									
水曜日	スタジオ	身体の調整 リンゴで 山下美		コア スパイラル 松本				腹筋 エクササイズ 身体リセット 高橋				楽しくSTEP 石津				インソイ エアロ 松本					
	ルーム	定員(8名) 筒井 ①		定員(5名) 筒井 ②				定員(5名) 石津 ②						定員(5名) 石津 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	ミュージック マーチ 山下美		スロー ヨガ 山下美				ラジオ体操 ボール リラック ス 筒井				勢 パっぴん ヨガ 石津				ヨガ 森川		エアロ マニア 佐藤			
	ルーム	定員(8名) 筒井 ①																			
	プール	ウォーター トレーニング 藤澤		おスイム 気軽 藤澤				泳ぎの コツ 園中				ご利用できません									
金曜日	スタジオ	ストレッチ ヨガ 岡崎		エクササイズ 元氣アツ 岡崎				楽しくエアロ 山下ゆ				コアキネシヨ ダンス 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	
	ルーム	定員(8名) 石津 ①		定員(5名) 藤澤 ②				定員(5名) 藤澤 ②						定員(5名) 藤澤 ②							
	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									

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。

ウェープリング (限定18名)

ストレッチボール (限定15名)

STEP (限定13名)

① 第1トレーニングルーム

② 第2トレーニングルーム