

火曜日	スタジオ	10-11: ラソオ体験 三宅	11-12: ヨーガ 森川	12-13: 健康増進 三宅	13-14: 楽しくエアロ 石津	14-15: ラソオ体験 山下美	15-16: 健康増進 山下美	16-17: 健康増進 山下美	17-18: ZUMBA 玉木	18-19: パワーヨガ 森川	19-20: パワーヨガ 森川	20-21: パワーヨガ 森川
	ルーム	定員(8名) 石津										
	プール	0-10: 楽しくエアロ 高井	10-30: 入門 カタフライ 平泳ぎ 三宅	30-40: 楽しくエアロ 高井	40-50: 基本4泳法 藤澤	50-60: 基本4泳法 藤澤	60-70: 基本4泳法 藤澤	70-80: 基本4泳法 藤澤	80-90: 基本4泳法 藤澤	90-100: 基本4泳法 藤澤	100-110: 基本4泳法 藤澤	110-120: 基本4泳法 藤澤

水曜日	スタジオ	10-11: リングで 山下美	11-12: 身体調整 山下美	12-13: コリオ スパイラル 松本	13-14: 腹筋 高橋	14-15: 楽しくSTEP 石津	15-16: 楽しくSTEP 石津	16-17: 楽しくSTEP 石津	17-18: 楽しくSTEP 石津	18-19: エンジョイ エアロ 松本	19-20: エンジョイ エアロ 松本	20-21: エンジョイ エアロ 松本
	ルーム	定員(8名) 筒井										
	プール	0-10: 楽しくエアロ 高井	10-30: 入門 クロール 背泳ぎ 園中	30-40: 楽しくエアロ 高井	40-50: 基本4泳法 三宅	50-60: 基本4泳法 三宅	60-70: 基本4泳法 三宅	70-80: 基本4泳法 三宅	80-90: 基本4泳法 三宅	90-100: 基本4泳法 三宅	100-110: 基本4泳法 三宅	110-120: 基本4泳法 三宅

木曜日	スタジオ	10-11: ミュージック マーチ 山下美	11-12: スロー ヨガ 山下美	12-13: ラソオ体験 筒井	13-14: ポール リッパ 筒井	14-15: 鶏 べっぴんヨガ 石津	15-16: 鶏 べっぴんヨガ 石津	16-17: 鶏 べっぴんヨガ 石津	17-18: ヨーガ 森川	18-19: ヨーガ 森川	19-20: エアロ マニア 佐藤	20-21: エアロ マニア 佐藤
	ルーム	定員(8名) 筒井										
	プール	0-10: ボ遊 び ル 藤澤	10-30: お気 軽 スイム 藤澤	30-40: お気 軽 スイム 藤澤	40-50: 泳ぎの コツ 園中	50-60: 泳ぎの コツ 園中	60-70: 泳ぎの コツ 園中	70-80: 泳ぎの コツ 園中	80-90: 泳ぎの コツ 園中	90-100: 泳ぎの コツ 園中	100-110: 泳ぎの コツ 園中	110-120: 泳ぎの コツ 園中

金曜日	スタジオ	10-11: ストレッチ ヨガ 岡崎	11-12: 元気 ヨガ 岡崎	12-13: 楽しく エアロ 山下ゆ	13-14: 楽しく エアロ 山下ゆ	14-15: ハマ ヨガ 山下ゆ	15-16: ハマ ヨガ 山下ゆ	16-17: ジュニアクラス 運動教室	17-18: ジュニアクラス 運動教室	18-19: ヨーガ 多田	19-20: ヨーガ 多田	20-21: ヨーガ 多田
	ルーム	定員(8名) 石津										
	プール	0-10: 健 脚 高橋	10-30: きれいに 泳ごう 山下	30-40: きれいに 泳ごう 山下	40-50: しっかり マスターズ 園中	50-60: しっかり マスターズ 園中	60-70: しっかり マスターズ 園中	70-80: しっかり マスターズ 園中	80-90: しっかり マスターズ 園中	90-100: しっかり マスターズ 園中	100-110: しっかり マスターズ 園中	110-120: しっかり マスターズ 園中

土曜日	スタジオ	10-11: 24式 太極拳 金子	11-12: 24式 太極拳 金子	12-13: 24式 太極拳 金子	13-14: 24式 太極拳 金子	14-15: ヨーガ 野志谷	15-16: ヨーガ 野志谷	16-17: ヨーガ 野志谷	17-18: ヨーガ 野志谷	18-19: ヨーガ 野志谷	19-20: ヨーガ 野志谷	20-21: ヨーガ 野志谷
	ルーム	定員(8名) 石津										
	プール	0-10: レベルアップ 4泳法 松尾	10-30: レベルアップ 4泳法 松尾	30-40: レベルアップ 4泳法 松尾	40-50: レベルアップ 4泳法 松尾	50-60: レベルアップ 4泳法 松尾	60-70: レベルアップ 4泳法 松尾	70-80: レベルアップ 4泳法 松尾	80-90: レベルアップ 4泳法 松尾	90-100: レベルアップ 4泳法 松尾	100-110: レベルアップ 4泳法 松尾	110-120: レベルアップ 4泳法 松尾

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: お 楽 し み レ ッ ス ン	11-12: お 楽 し み レ ッ ス ン	12-13: お 楽 し み レ ッ ス ン	13-14: お 楽 し み レ ッ ス ン	14-15: お 楽 し み レ ッ ス ン	15-16: お 楽 し み レ ッ ス ン	16-17: お 楽 し み レ ッ ス ン	17-18: お 楽 し み レ ッ ス ン	18-19: お 楽 し み レ ッ ス ン	19-20: お 楽 し み レ ッ ス ン	20-21: お 楽 し み レ ッ ス ン
	ルーム	定員(8名) 石津										
	プール	0-10: お 楽 し み レ ッ ス ン	10-30: お 楽 し み レ ッ ス ン	30-40: お 楽 し み レ ッ ス ン	40-50: お 楽 し み レ ッ ス ン	50-60: お 楽 し み レ ッ ス ン	60-70: お 楽 し み レ ッ ス ン	70-80: お 楽 し み レ ッ ス ン	80-90: お 楽 し み レ ッ ス ン	90-100: お 楽 し み レ ッ ス ン	100-110: お 楽 し み レ ッ ス ン	110-120: お 楽 し み レ ッ ス ン

日曜日レッスン担当		
10月	スタジオ	プール
3日	ミュージックエアロ (佐藤)	基本4泳法 (藤澤)
10日	リングで身体の調整 (山下)	泳ぎのコツ (岡本)
17日	ZUMBA (道北)	基本4泳法 (峪村)
24日	ミュージックエアロ (佐藤)	基本4泳法 (河原)
31日	リングで身体の調整 (山下)	基本4泳法 (窪)
11月	スタジオ	プール
7日	ミュージックエアロ (佐藤)	基本4泳法 (藤澤)
14日	リングで身体の調整 (山下)	泳ぎのコツ (岡本)
21日	ミュージックエアロ (佐藤)	基本4泳法 (佐子)
28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ございます。また政府・自治体等の発表によりスケジュール内容を変更させて頂く場合がございますのでご了承下さい。

ウェアリング (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