

火曜日	スタジオ	10:00-11:00 健康増進 ラジヲ体操 三宅	11:00-12:00 ヨガ 森川	12:00-13:00	13:00-14:00 楽しくエアロ 石津	14:00-15:00 健康増進 ラジヲ体操 山下美	15:00-16:00	16:00-17:00	17:00-18:00 パワーヨガ 森川	18:00-19:00 ZUMBA 0 10 玉木	19:00-20:00	20:00-21:00
	ルーム	① 定員(8名) 石津					② 定員(7名) 山下美					
	プール	0:00-0:30 楽しくエアロ 筒井	0:30-1:00 入門 ハタフライ 平泳ぎ 三宅	1:00-2:00	2:00-3:00 基本 4泳法 藤澤	3:00-4:00	4:00-5:00	5:00-6:00	6:00-7:00	7:00-8:00	8:00-9:00 ご利用できません	9:00-10:00

水曜日	スタジオ	10:00-11:00 身体の調整 山下美	11:00-12:00 コリオ スパイラル 松本	12:00-13:00	13:00-14:00 コア体操 筒井	14:00-15:00 楽しくSTEP 石津	15:00-16:00	16:00-17:00	17:00-18:00	18:00-19:00 エンジョイ エアロ 松本	19:00-20:00	20:00-21:00
	ルーム	① 定員(8名) 筒井		② 定員(7名) 高橋		① 定員(8名) 山下美						
	プール	0:00-0:30	0:30-1:00 入門 クロール 背泳ぎ 峯村	1:00-2:00	2:00-3:00	3:00-4:00 基本 4泳法 三宅	4:00-5:00	5:00-6:00	6:00-7:00	7:00-8:00 健康 脚 藤澤	8:00-9:00 ご利用できません	9:00-10:00

木曜日	スタジオ	10:00-11:00 ミュージック マーチ 山下美	11:00-12:00 スロー ヨガ 山下美	12:00-13:00	13:00-14:00 バランス アップヨガ 石津	14:00-15:00 ラジヲ体操 筒井	15:00-16:00	16:00-17:00	17:00-18:00	18:00-19:00 ヨガ 森川	19:00-20:00 エアロ マニア 佐藤	20:00-21:00
	ルーム	① 定員(8名) 筒井		② 定員(7名) 高橋		① 定員(8名) 山下美						
	プール	0:00-0:30 遊び お気 軽 藤澤	0:30-1:00 スイム お気 軽 藤澤	1:00-2:00	2:00-3:00	3:00-4:00 泳ぎの コツ 園中	4:00-5:00	5:00-6:00	6:00-7:00	7:00-8:00 ご利用できません	8:00-9:00 泳ぎ の コツ 山下	9:00-10:00

金曜日	スタジオ	10:00-11:00 ストレッチ ヨガ 岡崎	11:00-12:00 コア体操 岡崎	12:00-13:00	13:00-14:00 楽しくエアロ 山下ゆ	14:00-15:00 コア体操 山下ゆ	15:00-16:00	16:00-17:00	17:00-18:00	18:00-19:00 ヨガ 多田	19:00-20:00	20:00-21:00
	ルーム	① 定員(8名) 石津		② 定員(7名) 藤澤		② 定員(3名) 藤澤						
	プール	0:00-0:30 健康 脚 高橋	0:30-1:00 きれいに 泳ごう 山下	1:00-2:00	2:00-3:00	3:00-4:00 しっかり マスターズ 園中	4:00-5:00	5:00-6:00	6:00-7:00	7:00-8:00 ご利用できません	8:00-9:00	9:00-10:00

土曜日	スタジオ	10:00-11:00 24式 太極拳 金子	11:00-12:00	12:00-13:00	13:00-14:00	14:00-15:00 ヨガ 野志谷	15:00-16:00	16:00-17:00	17:00-18:00	18:00-19:00	Japan Club 三木店 住所: 木田郡三木町中109-1 TEL: (087)898-7555	
	ルーム											
	プール	0:00-0:30 レバルアップ 4泳法 松尾	0:30-1:00	1:00-2:00	2:00-3:00	3:00-4:00	4:00-5:00	5:00-6:00	6:00-7:00	7:00-8:00 ご利用できません	8:00-9:00	9:00-10:00

日曜日	スタジオ	10:00-11:00	11:00-12:00	12:00-13:00	13:00-14:00 お楽しみ レッスン	14:00-15:00	15:00-16:00	16:00-17:00	日曜日レッスン担当			
	ルーム									4月	スタジオ	プール
	プール	0:00-0:30	0:30-1:00	1:00-2:00	2:00-3:00	3:00-4:00	4:00-5:00	5:00-6:00	6:00-7:00	10日	リングで身体の調整 (山下)	基本4泳法 (河原)

フリーコース 譲り合ってください。※時間によりコースに制限があります。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・自治体等の要請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。  
 ① 第1トレーニングルーム ② 第2トレーニングルーム