6月／7月スケジュール～明日の健康と笑顔のために～

Japan Club ジャパンクラブ 三木店

火曜日

10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21

スタジオ

20 40 0 0 0 40 0 40 0 40 0 40 20 0 0

- 健康増進 ラジオ体操 三宅
- ヨーガ 森川
- 楽しくエアロ 石津
- ボール 健康増進 筒井
- スッキリング からだ 山下美
- やさしいヨガ 森川
- ZUMBA 玉木

ルーム

0 10

- 定員（８名）石津　ツバメ体操　ヨガ リフレッシュ　①
- ②　定員（７名）藤澤　サーキット

プール

0 0 30 40 20 30 10 20 0 45 0

- ヌードル　アクア 楽しく　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

10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21

スタジオ

30 10 30 10 5 15 0 10 50 20 0 0

- 身体の調整 リングで　山下美
- コリオスパイラル　松本
- 音楽体操　筒井
- エクササイズ 身体リセット　高橋
- 楽しくSTEP　石津
- エンジョイエアロ　松本

ルーム

20 35

- ツバメ体操　定員（８名）筒井　①
- サーキット　定員（７名）高橋　②
- ウェーブ メンズ　定員（８名）山下美　①

プール

0 30 0 20 30 10 10 50 20 0 45 0

- ヌードル体操　筒井
- 入門 クロール 背泳ぎ　峪村
- 基本 4泳法　三宅
- ご利用できません

木曜日

10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21

スタジオ

30 10 30 10 0 40 0 40 0 40 20 0 0

- ミュージックマーチ　山下美
- ボディメンテ　山下美
- バランスアップヨガ　石津
- ラジオ体操　ポール リラックス　筒井
- ヨーガ　森川
- エアロマニア　佐藤

プール

0 0 30 40 20 10 50 20 40 10 45 0

- 遊び ボール　藤澤
- スイム お気軽　藤澤
- 泳ぎのコツ　園中
- ご利用できません
- 泳ごう きれいに　山下

金曜日

10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21

スタジオ

30 10 30 10 0 40 10 50 0 40 0

- ストレッチヨガ　岡崎
- エクササイズ 元気アップ　岡崎
- 楽しくエアロ　山下ゆ
- コーディネーション バランス　山下ゆ
- ヨーガ　多田

ルーム

20 30　45 0

- ①　定員（８名）石津　音楽体操
- サーキット　定員（７名）藤澤　②
- バイク ミュージック　定員（３名）藤澤　②

プール

0 0 30 0 40 0 50 20 30 50 5 45 0

- 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

10 11 12 13 14 15 16 17 18 19

スタジオ

0 0 40 30 10

- 24式太極拳　金子
- ヨーガ　野志谷

プール

0 30 10 50 20 45 0

- レベルアップ4泳法　松尾
- ご利用できません

Japan Club ジャパンクラブ 三木店

住所：木田郡三木町田中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

10 11 12 13 14 15 16 17

スタジオ

0 20 0

- レッスン お楽しみ

プール

0 20 0 45 0

- スイム お楽しみ

日曜日レッスン担当

6月	スタジオ	プール
5日	リングで身体の調整（山下）	基本４泳法（藤澤）
12日	ミュージックエアロ（佐藤）	泳ぎのコツ（岡本）
19日	リングで身体の調整（山下）	基本４泳法（峪村）
26日	ミュージックエアロ（佐藤）	基本４泳法（河原）
7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	ミュージックエアロ（佐藤）	基本４泳法（峪村）
31日	身体リセットEX（高橋）	基本４泳法（河原）

⇦フリーコース　譲り合ってご利用ください。※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。

バランスボール（限定15名）

ウェーブリング（限定１８名）

ストレッチポール（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