



【 ストレッチ 】 ~身体の柔軟性を高めたい方に~

全身の筋肉を無理なくゆっくりとほぐしていきます。  
筋肉の柔軟性を高め、関節の可動域を高め、身体の動きをスムーズにしていきたいと思います！！

【 トレーニング 】 ~身体を鍛えたい方に~

自重やダンベルなど道具を使ってのトレーニングを行います。  
全身を鍛えるレッスンや、部位別で鍛えるレッスンがあります。  
様々なトレーニングで身体に刺激を入れていきたいと思います！！

【 コンディショニング 】 ~身体の機能改善を目指す方に~

機能改善エクササイズやボディコンディショニング、道具を使っての機能改善など、  
身体の機能改善や動作改善、バランス調整を主に行います。  
肩こりや腰痛がある方におススメのプログラムです。

【 有酸素 】 ~エアロビクス・ダンス・STEPをしたい方に~

シェイプアップや基礎体力をつけたい方、楽しく汗をかきたい方におススメのプログラムです。  
リズムに乗ったエクササイズで脂肪燃焼効果も絶大！！  
ご自身の体力に合わせて、無理なく動けるプログラムを選びましょう。

【 ヨガ・太極拳 】 ~ヨガや太極拳をしたい方に~

美しい姿勢を作ることやバランス感覚を身につける事、身体の本来の状態に整えることを  
目的としているプログラムです。  
心とカラダ、気を調和させることによって体調を整えていきます。



ジャパンクラブ三木店

〒761-0611 香川県木田郡三木町109-1 tel: (087)898-7555

~今月のお知らせ~

【特別スケジュールのお知らせ】

3/28(木)~4/3(水)は、  
春季短期講習の為、特別スケジュールとなります。

【特別営業のお知らせ】

3/31(日) 10:00~17:00

【休館のお知らせ】

4/1(月) 休館日

4/4(木) 社員研修及び館内点検の為休館となります。

【 営業時間 】

平日	10:00~21:00
土曜日	10:00~19:00
祝日	10:00~17:00
日曜・月曜日	休館日
※最終チェックインは閉館15分前となります	