

# 特別スケジュール 三木店

## 8月24日(金)

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22											
スタジオ	0	30	20	30	0	10	30	10	50	0	20	30	0											
	ストレッチ ヨガ		STEPP やさしい		ちよこっと体感		エアロ やさしい		からだの軸トレ		ストレッチ ポール		ポディメイク		かんたん フラダンス									
	岡崎		多田		筒井		岡崎		筒井		多田		谷		谷									
プール	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22											
	0	0	30	40	20	10	50	0	20	50	30	0												
	脂肪バイバイ		クロ入門		体感スイム		脚トレ		クロ入門															
	山下		植村		植村		藤澤																	
	0	0	30	40	20	10	50	0	0	0	0	30	0											
	全コース		1~5		1~4 7		全コース		1 4~7		全コース		3~7		全コース		5・6		5・7		5~7		全	

## 8月25日(土)

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
スタジオ	0	0	20	0	0	0	30	0	0		
	調身太極拳		太極4 拳式		ヨガ		セ動く改善				
	金子				野志谷		窪				
プール	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
	0	20	0	30	0	0	0	0	0		
	基本4泳法										
	松尾										
	0	30	20	0	0	0	0	0	30	0	
	5~7	全コース	1・2 5~7	全コース							

## 8月26日(日)

	10	11	12	13	14	15	16	17
スタジオ	0	0	0	20	30	10	0	0
				ダンベル		ミュージック エアロ		
				多田		佐藤		
プール	10	11	12	13	14	15	16	17
	0	0	0	50	30	30	0	0
	0	40	50	30	30	0	0	
	4~7	全コース			1 4~7	全コース		