




# ビートスイミングクラブ延岡プール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
10:30	開館 (10:30)					
10:45	10:45~11:15	10:45~11:15		10:45~11:15	10:45~11:15	レッスンはありません
	ストレッチ& 水中ウォーキング・ジョキング	水中らくらく体操		アクアピクス	水中運動	
11:15	11:15~11:45	11:15~11:45		11:15~11:45		
	 初級スイム    中級スイム	 初級スイム    中級スイム	11:30~ 12:15 ベビー	 初級スイム    中級スイム	11:30~ 12:15 ベビー	

<メニュー説明>

水中ウォーキング  
& ジョキング

\*水の中で、歩いたり走ったりしながらトレーニングを行います

水中らくらく体操

\*水の中で無理なく体操します。

アクアピクス

\*水の中で体幹を鍛えましょう!!

水中運動

\*水の中で運動します。

 初心者クロール

\*初心者の方向けスイム指導コースです。

中級者スイム

\*クロール以外の種目にも挑戦します。