R4年2月～　フィットネスクラブBeat 折尾　レッスンスケジュール予定

・・・初心者　★★・・・初級者　★★★・・・初中級者　○・・・どなたでも○

TEL　093（692）2900
検索　ビート折尾
URL　http://www.beat-swimming.jp/

営業時間
平日：　8：30～22：00　　日祝：10：00～18：00
土曜：10：00～21：00　　定休日：金曜日

月		火		水		木		金	土		日	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール
8:40～8:50	9:20～9:50	8:40～8:50	9:20～9:50	8:40～8:50	9:00～9:20	8:40～8:50	9:20～9:50	休館日	10:15～11:15	10:30～11:05		
ラジオ体操	水中ウォーキング 橋本 ○	ラジオ体操	免疫力up 関節痛予防改善ウォーキング 小出 ○	ラジオ体操	免疫力up 脳活ウォーキング 小出 ○	ラジオ体操	水中ウォーキング 橋本 ○		太極拳 都築 ○	はじめてスイム 小出 ○		
	10:10～10:30	9:00～9:30	10:10～10:30	9:00～9:45	9:20～10:00	9:10～9:55	10:10～10:30			11:10～11:25		
	はじめてアクア 橋本 ○	ストレッチ 上田 ○	はじめてアクア 山内 ○	はじめてエアロ＆骨格ナビ 石丸 ○	クロール＆背泳ぎ入門 小出 ○	リセットストレッチ 森 ○	はじめてアクア 橋本 ○			免疫力up 脳活ウォーキング 小出 ○		
9:20～10:05	10:40～11:05	9:45～10:30	10:40～11:05	10:05～10:50	10:50～11:20	10:15～10:45	10:50～11:20			11:30～12:15	10:15～10:30	11:30～12:15
免疫力アップ内臓調整足裏マッサージ 北島 ○	水中ウォーキング 橋本 ○	フラダンス入門 渡辺 ○	水中ウォーキング 山内 ○	ピラティス 上田 ○	＊アクアバレーフリー○	はじめてエアロ 上田 ★	アクアバレーフリー ○			バタフライ入門 小出 ○	ラジオ体操 スタッフ	ポイントレッスン 小出 ○
10:15～11:00	11:10～12:10	10:40～11:25	11:10～12:10	11:05～11:50	11:30～12:15	11:00～11:45	11:30～12:15		13:00～13:45	12:20～12:50	10:30～11:15	12:20～12:50
フラ 井口 ○	折尾スイミングスクール 橋本 ○	ヨガ 有富○	折尾スイミングスクール 山内 ○	フラ 渡辺 ○	6ビートクロール 小出 ○	かんたんリズムトレーニング しんさく○	脂肪燃焼スイミング 小出 ★★★		ピラティス しんさく○	アクアバレーフリー ○	フラ 井口 ○	アクアバレーフリー ○
	12:30～13:00	11:35～12:20	12:30～13:00	12:35～13:20								
	＊アクアバレーフリー○	にこにこエアロ 瀧 ★★	＊アクアバレーフリー○	太極舞 瀧 ○								
	15:00～15:30				15:00～15:30	13:00～13:45						
	＊アクアバレーフリー○				＊アクアバレーフリー○	ヨガ 枡井 ○						
										15:00～15:30		
										アクアバレーフリー ○		
19:00～20:00		19:30～20:15				19:30～20:15						
太極拳 北島 ○		エンジョイSTEP 山北 ★★★				ピラティス しんさく○						
	20:00～20:15	20:25～21:25	20:00～20:15	20:40～21:25	20:00～20:15							
	水中ウォーキング 橋本 ○	ゆったりヨガ EMi ○	腰痛予防改善ウォーキング 小出○	ZUMBA しんさく	水中筋力トレーニング 小出○							
	20:15～21:00		20:15～21:00		20:15～21:00		20:00～21:00					
	折尾スイミングスクール 橋本 ○		ポイントレッスン 小出 ○		6ビートクロール 小出 ○		★美しい背泳ぎ入門 山﨑 ○					
施設利用は21:45迄となります。		施設利用は21:45迄となります。		施設利用は21:45迄となります。		施設利用は21:45迄となります。			施設利用は20:45迄となります。		施設利用は17:45迄となります。	

★は、変更箇所となります。

更衣室内での大声や長時間の会話は控えましょう！

木曜20時「美しい背泳ぎ入門」新インストラクター山﨑菜見子

※レッスンは場合により、休講、代行、変更等が生じることがございますので、予めご了承ください。変更等は掲示板にてお知らせいたします。
※アクアバレーフリーは時間帯を守り、会員様同士で自由にお楽しみください。レッスン中の看板を立ててご利用ください。