

# R4年11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

営業時間

TEL 093 (692) 2900

平日: 8:30~22:00



日祝: 10:00~18:00

検索 ヒート折尾

土曜: 10:00~21:00

定休日: 金曜日

URL <http://www.beat-swimming.jp/>

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		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 小出 ○		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 ○	アクアヌードル 小出 ○			水中筋力 トレーニング 小出 ○					
10:05~10:50	10:40~11:05	9:45~10:30	10:40~11:05	10:05~10:50	10:40~11:10	10:15~10:45	10:40~11:10			11:30~12:15	10:15~10:30	11:30~12:15			
フラ井口 ○	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	4泳法入門 小出 ○			
11:00~11:45	11:10~12:10	10:40~11:25	11:10~12:10	11:05~11:50	11:15~12:00	11:00~11:45	11:15~12:00		13:00~13:45	12:20~12:50	10:30~11:15	12:20~12:50			
骨盤矯正 ストレッチ 有富 ○	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 ○	★背泳ぎ入門 小出 ○	かんたんリスム トレーニング しんさく ○	クロール入門 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		12:30~13:00	12:30~13:15											
	*アクアバレー フリー ○		*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 粕井 ○									
 <p>★は、変更箇所となります。</p> <p>更衣室内での大声や長時間の会話は 控えましょう</p> 															
				19:30~20:15		19:30~20:15									
				ZUMBA ユッキー		ピラティス しんさく ○									
	20:00~20:15		20:00~20:15		20:00~20:15		20:00~20:15								
	水中 ウォーキング 橋本 ○		肩痛予防改善 ウォーキング 小出 ○		水中筋力 トレーニング 小出 ○		水中 ウォーキング 橋本 ○								
	20:15~21:00		20:15~21:00		20:15~21:00		20:15~21:00								
	折尾スイミング スクール 橋本 ○		★背泳ぎ入門 小出 ○		クロール入門 小出 ○		折尾スイミング スクール 橋本 ○								
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。			

休館日

※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。

