

R5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 ★★…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	水中筋力トレーニング 小出 ○	ラジオ体操	★水中ウォーキング有富 ○		太極拳都築 ○	はじめてスイム 小出 ○				
	10:00~10:20	9:00~9:30	10:00~10:30	9:00~9:45	9:20~10:00	9:10~9:55	10:00~10:25			11:10~11:25				
	はじめてアクア橋本 ○	ストレッチ上田 ○	アクアヨガ有富 ○	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 ○	★アクアヨガ有富 ○			水中筋力トレーニング 小出 ○				
10:05~10:50	10:30~11:00	10:00~10:45	10:35~11:05	10:05~10:50	10:30~11:00	10:15~10:45	10:30~11:00			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Eki ○	*アクアバレーフリー○	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	11:15~12:00	10:55~11:40	11:15~12:00	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 ○	4泳法入門小出 ○ ★	初めてフラ井口 ○	背泳ぎ入門小出 ○	かんたんリズ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 ○		
12:00~12:45	12:30~13:00		12:30~13:00	12:30~13:15										
太極舞上田	*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	12:30~13:15								
	*アクアバレーフリー○				*アクアバレーフリー○	徳しのヨガ江村 ○								
 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														
				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 ○		関節痛予防改善ウォーキング小出 ○		水中ウォーキング橋本 ○		水中筋力トレーニング小出							
	20:15~21:00		20:15~21:00		20:15~21:00		20:15~21:00							
	折尾スイミングスクール橋本 ○		4泳法入門小出 ○		折尾スイミングスクール橋本 ○		クロール入門小出							
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。		

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。

