

# R6年10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

練察 ビート折尾

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	免検力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	10:00~10:20			11:10~11:25		
	はじめてアクア 橋本 ○	ストレッチ 上田 ○	かんたんエアロ 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 ○	かんたんエアロ 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○	リラクゼーション ストレッチ 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		11:15~12:00	11:00~11:45	11:15~12:00			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 ○		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 ★★★			*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 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 ○		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20:45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。