

H31年1月

ビートスイミングクラブ八幡南プール レッスンスケジュール

八幡西区楠橋南3-3-10
093-618-3061
平日 10:00~22:00
土曜 10:00~21:00
祝日 10:00~18:00

★…初心者 ★★…初級者 ★★★…初中級者 ★★★★…中級者 ★★★★★…上級者 ◎…どなたでもOK

流水レッスン

★ は時間等その他変更箇所となります

曜日 時間	月		火		水		木		金		土		日	
	スタジオ	プール&流水	スタジオ	プール&流水	スタジオ	プール&流水	スタジオ	プール&流水	スタジオ	プール&流水	スタジオ	プール&流水		
10:00	10:10~10:20 朝のラジオ体操		10:10~10:20 朝のラジオ体操		10:20~10:35 朝のラジオ体操		10:15~10:25 朝のラジオ体操							
		10:30~11:15 幼児コース	10:25~10:55 ストレッチ&コンディショニング 松田 ◎	10:30~11:15 幼児コース	10:40~11:40 癒しのヨガ 山本 ◎	10:30~11:15 幼児コース	10:30~10:50 ストレッチ		10:40~10:50 朝のラジオ体操	10:30~11:15 幼児コース	10:10~11:10 スクエアステップ &らくらく体操 中野 ◎			
	10:25~11:10 ストレッチ&ピラティス 上田 ★★		11:00~11:45 エンジョイエアロ 松田 ★★★		12:00~13:00 にこにこエアロ &骨格ナビ 石丸★★	11:40~12:00 浮き橋シェイプ 門田 ◎	11:00~11:45 エンジョイSTEP 山北 ★★★		11:00~11:45 簡単リズムトレーニング しんさく◎	11:40~12:00 水中ウォーキング 河原 ◎	11:30~12:15 にこにこエアロ 山北 ★★			
	11:20~12:05 太極舞 上田 ◎			11:55~12:25 シニア水泳教室 江崎 ★		11:30~12:00 コーチにおまかせ 江崎 ◎		12:00~13:00 ヨガ 北島 ◎		12:15~13:00 ボールコンディショニング 森 ◎	12:20~12:50 癒しのおまかせ ストレッチ 山北 ◎	12:30~13:00 コーチにおまかせ スイム		
12:30	12:15~13:00 にこにこエアロ 上田 ★★	12:50~13:20 アクアバレー 稗田 ◎	13:00~13:45 フラダンス 佐々木 ◎	13:00~13:30 水泳教室 河原◎	13:15~14:00 初級エアロ&ストレッチ 山北 ◎	12:00~12:30 アクアバレー 稗田 ◎		13:15~13:45 フィンスイミング 門田★★★		13:00~13:50 幼児コース				
		13:20~14:05 ていねいスイム 橋本		13:25~13:45 水中ウォーキング 梯 ◎	14:15~14:30 サーキット トレーニング	14:00~14:45 マスターズスイム 河原★★★		13:50~14:20 燃焼スイム 門田 ★		14:00~14:30 燃焼スイム 江崎 ★	13:30~14:30 空手【小学生】	13:30~14:30 学童&育成コース		
		13:20~13:40 水中ウォーキング 稗田 ◎		14:30~15:20 幼児コース	14:40~15:00 風船バレー	15:10~15:30 水中シェイプ		14:30~14:50 簡単筋トレ		14:15~14:30 サーキット トレーニング	15:10~15:30 水中トレーニング		14:45~15:15 脂肪燃焼 ウォーキング スタッフ ◎	
		14:30~15:20 幼児コース							15:10~15:30 水中ダンベル		14:40~15:00 ボール トレーニング		15:30~16:00 フラッター7	
16:00		17:00~18:00 学童コース		16:50~17:50 学童コース		16:50~17:50 学童コース		17:00~18:00 学童コース		16:50~17:50 学童コース				
				18:00~19:00 学童&選手コース		18:00~19:00 学童&育成コース				18:00~19:00 学童&育成コース	18:00~18:30 簡単筋トレ★			
	20:00~20:30 サーキット トレーニング 前畑 ◎			20:00~20:15 水中ウォーキング 河原 ◎	19:00~19:45 にこにこエアロ 山北 ★★			20:00~20:15 水中ウォーキング 河原 ◎		20:00~21:00 ヨガ 平井 ◎		19:10~19:40 かんたんスイム◎ 門田		
				20:15~21:00 コーチにおまかせ スイム 河原 ◎	19:50~20:05 ストレッチ◎ 門田	20:30~21:40 マスターズスイム 練習会 ★★★★★		20:15~21:00 丁寧簡単! 水泳教室 河原 ◎						

※29、30、31日は通常レッスンがお休みになります。特別レッスン等に関しましては提示版にてお知らせ致します。
※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。

