

レッスンプログラム H29年5月～6月

| 火 | | | 水 | | | 木 | | | 金 | | | 土 | | | 日 | | |
|--------------------------------|---------------------------------|----------------------------|---------------------------------|------------------------------|----------------------------|--|--|----------------------------|--------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|---------------------------------|----------------------------|---|-------------------------------|---------------------|
| スタジオ | プール | テニス | スタジオ | プール | テニス | スタジオ | プール | テニス | スタジオ | プール | テニス | スタジオ | プール | テニス | スタジオ | プール | テニス |
| 9:50～10:20 ストレッチ 永谷 | | | 9:50～10:20 ストレッチ 永谷 | | | 9:45～10:30 ステップ 猿木 | | | 9:50～10:20 ストレッチ 勝野 | | | 8:30～9:30 ジョギング(緑地) 相川 | | | | | |
| 10:30～11:15 スローエアロ 館 | 10:30～11:10 初級スイム 岡田 | | 10:30～11:15 初級エアロ 水谷(綾) | 10:30～11:15 アクアピクス 小田 | 10:30～11:30 中級テニス 畦地 | 10:45～11:45 リラクソヨガ 松岡(真) | 10:30～11:00 初心クロール 永谷 | | 10:30～11:20 エンジョイエアロ 西久保 | 10:30～11:15 アクアダンス 嶋田 | | 10:30～11:30 中級エアロ 林 | 10:00～11:00 中級スイム 岡田 | 10:00～11:00 初心テニス 勝野 | 10:30～12:00 YOGA 嶋田 | 10:30～11:00 水中健康運動 畦地 | |
| 11:30～12:15 フィットネスプラ 館 | 11:20～12:00 初心平泳ぎバタフライ 岡田 | | | 11:30～12:15 中級スイム 慶徳 | 11:40～12:40 初心テニス 畦地 | | 11:15～12:00 中級スイム 永谷 | 11:00～12:30 初心テニス 竹内 | | 11:30～12:10 初級クロール 慶徳 | 11:00～12:30 初級テニス 竹内 | | | 11:00～12:00 初級テニス 清水 | | 11:10～11:40 初心クロール 畦地 | |
| 13:00～13:30 ボディメイク 相川 | | | 13:00～13:30 ストレッチ 慶徳 | | | 12:50～13:50 太極拳 木村/山本 | | 13:00～14:30 中級テニス 須藤 | 12:50～13:50 ボディリセット 嶋田 | | | 13:00～13:30 体幹ストレッチ 相川 | | | | 13:00～13:30 カラダフレッシュ 畦地 | |
| 14:00～15:00 中級エアロ 水谷(綾) | 14:00～14:30 水中健康運動 永谷 | | 13:45～15:00 ネキ-パ-ヨガ 松岡(菊) | 14:00～14:30 初心クロール 勝野 | | 14:15～15:15 初級エアロ& ボディシェイブ 西井 | 14:00～14:30 アクアピクス 慶徳 | | 14:15～15:00 カーディオキック 駒田 | 14:00～14:30 水中健康運動 勝野 | | 14:00～14:50 はじめてエアロ 山中 | 14:00～14:30 アクアピクス | | 14:00～15:00 第1.2 初級エアロ 第3.4.5 脂肪燃焼エアロ | 14:00～14:40 初級スイム 相川 | 14:00～16:00 サークル |
| | 14:40～15:20 初級クロール 永谷 | | | 14:40～15:10 水中健康運動 相川 | | | 14:40～15:20 初級クロール 相川 | | | 14:40～15:10 初心背泳ぎ 慶徳 | | 15:00～15:50 バレト 相川 | 14:40～15:20 初心平泳ぎバタフライ 慶徳 | | 第1.2 森本 第3.4.5 西井 | | |
| | 15:30～16:15 中級スイム 相川 | | | 15:20～16:00 初級スイム 相川 | | | 15:30～16:00 初心スイム 相川 | | | 15:15～16:00 中級スイム 慶徳 | | | 15:30～16:10 初級クロール 慶徳 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00～20:00 リジナル70 太田 | | 19:00～20:00 初心テニス 勝野 | 19:15～19:45 体幹ストレッチ 相川 | | | 19:00～19:50 バレト 相川 | | 第1.3.5 みゆき 第2.4 小林(千) | 19:00～20:00 中級エアロ 林 | | 19:00～20:00 初心初級テニス 畦地 | | | | | | |
| | 変更 | 20:00～20:45 入門テニス 勝野 | 20:00～20:50 J-POPダンス 西久保 | 20:00～20:40 初心初級スイム 岡田 | 20:00～21:30 初級テニス 逸見 | 20:00～20:50 ボディケア&ヨガ | 20:10～21:10 マスターズ (25mプール) 相川 | | 20:15～21:00 エアロステップ 西井 | 20:00～20:40 初級中級スイム 永谷 | 20:10～21:10 中級テニス 畦地 | 20:00～20:30 水中健康運動 永谷 | | | | | |
| 20:10～21:00 バレト 相川 | 20:20～21:00 初心初級スイム 慶徳 | New | | 20:50～21:35 中級スイム 岡田 | | 21:00～21:50 ボクシング 四日市 ボクシングジム | 21:20～21:50 水中健康運動 相川 | | 21:10～22:00 はじめてヨガ 桑原 | 20:50～21:30 初心スイム 永谷 | | 21:10～22:00 ヨーガ 萩野 | 20:45～21:30 初級中級スイム 永谷 | | | | |
| 21:10～22:00 フリースタイル MaRI | 21:10～21:40 アクアピクス 慶徳 | | 21:00～21:50 パワーヨガ 水谷(智) | | | | | | | | | | 16:00～17:30 中上級テニス 勝野 | | | | |

総合フィットネスクラブ
シティスポーツ四日市
TEL.059-347-0001

※レッスン受講にあたっての注意点※
 ・祝日営業の日は10:00～18:00のレッスンのみの開催です。
 ・レッスンへの遅刻及び早退はご遠慮ください。
 ・スタジオ、プールは当日、テニスは1週間前から予約開始です。事前にご予約の上、レッスンにご参加ください。
 ・テニスレッスン、プールレッスンは同一レベルのクラスのみ参加可能です。
 ・レッスンは都合により変更・休講・担当変更になる場合があります。

第1.3.5 新
第2.4 慶徳

New

第1.2 森本
第3.4.5 西井

変更

曜日変更

変更

曜日変更

変更