

# レッスンプログラム H29年7月～9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<br>ストレッチ<br>永谷      |  |                            | 9:50～10:20<br>ストレッチ<br>須藤        |                              |                            | 9:45～10:30<br>ステップ<br>猿木               |                              |                            | 9:50～10:20<br>ストレッチ<br>勝野      |                             |                              | 8:30～9:30<br>ジョギング(緑地)<br>相川     |   |                            |   |                             |                             |  |
| 10:30～11:15<br>スローエアロ<br>館     | 10:30～11:10<br>初級スイム<br>岡田             | 7月青泳ぎ<br>8月平泳ぎ<br>9月バタフライ  | 10:30～11:15<br>初級エアロ<br>水谷(綾)    | 10:30～11:15<br>アクアピクス<br>小田  | 10:30～11:30<br>中級テニス<br>畦地 | 10:45～11:45<br>リラクソヨガ<br>松岡(真)         | 10:30～11:10<br>初級クロール<br>永谷  |                            | 10:30～11:20<br>エンジョイエアロ<br>西久保 | 10:30～11:15<br>アクアダンス<br>嶋田 |                              | 10:30～11:30<br>中級エアロ<br>林        | 10:00～11:00<br>中級スイム<br>相川              | 10:00～11:00<br>初心テニス<br>勝野 | 10:30～12:00<br>YOGA<br>嶋田                         | 10:30～11:00<br>水中健康運動<br>畦地 | 11:10～11:40<br>初心クロール<br>畦地 |  |
| 11:30～12:15<br>フィットネスプラ<br>館   | 11:20～12:00<br>初心スイム<br>岡田             |                            |                                  | 11:30～12:15<br>中級スイム<br>慶徳   | 11:40～12:40<br>初心テニス<br>畦地 | 11:15～12:00<br>中級スイム<br>永谷             | 11:15～12:00<br>中級スイム<br>永谷   | 11:00～12:30<br>初心テニス<br>竹内 |                                | 11:30～12:00<br>初心クロール<br>慶徳 |                              | 11:30～12:10<br>初級スイム<br>慶徳       | 11:00～12:00<br>初級テニス<br>清水              |                            |   |                             |                             |  |
| 13:00～13:30<br>ボディメイク<br>相川    |  |                            | 13:00～13:30<br>ストレッチ<br>慶徳       |                              |                            | 12:50～13:50<br>太極拳<br>木村/山本            |                              | 13:00～14:30<br>中級テニス<br>須藤 | 12:50～13:50<br>ボディリセット<br>嶋田   |                             |                              | 13:00～13:30<br>体幹ストレッチ<br>相川     | 第1:バタフライ<br>第2:青泳ぎ<br>第3:平泳ぎ<br>第4:クロール |                            | 13:15～13:45<br>カラダリフレッシュ<br>畦地                    |                             | 7月平泳ぎ<br>8月バタフライ<br>9月青泳ぎ   |  |
| 14:00～15:00<br>中級エアロ<br>水谷(綾)  | 14:00～14:30<br>水中健康運動<br>永谷            |                            | 13:45～15:00<br>I初級-パワー3<br>松岡(菊) | 14:00～14:40<br>初心スイム<br>勝野   |                            | 14:15～15:15<br>初級エアロ&<br>ボディシェイブ<br>西井 | 14:00～14:30<br>アクアピクス<br>慶徳  |                            | 14:15～15:00<br>カーディオキック<br>駒田  | 14:00～14:30<br>水中健康運動<br>勝野 |                              | 14:00～14:50<br>初級エアロ<br>山中       | 14:00～14:30<br>アクアピクス                   |                            | 14:00～15:00<br>第1.2<br>初級エアロ<br>第3.4.5<br>脂肪燃焼エアロ | 14:00～14:40<br>初級スイム<br>相川  | 14:00～16:00<br>サークル         |  |
|                                | 14:40～15:10<br>初心クロール<br>永谷            |                            |                                  | 14:50～15:20<br>水中健康運動<br>相川  |                            |  | 14:40～15:10<br>初心クロール<br>畦地  | 7月バタフライ<br>8月青泳ぎ<br>9月平泳ぎ  |                                | 14:40～15:20<br>初級クロール<br>慶徳 |                              | 14:40～15:20<br>初心スイム<br>慶徳       |   | 第1.2 森本<br>第3.4.5 西井       |   |                             |                             |  |
|                                | 15:30～16:15<br>中級スイム<br>相川             |                            |                                  | 15:30～16:10<br>初級クロール<br>相川  |                            |  | 15:20～16:00<br>初級スイム<br>畦地   |                            |                                | 15:30～16:15<br>中級スイム<br>慶徳  |                              | 15:00～15:50<br>バトン<br>相川         | 15:30～16:10<br>初級クロール<br>慶徳             |                            | 15:15～16:00<br>中級スイム<br>相川                        |                             |                             |  |
|                                |  |                            |                                  |                              |                            |  |                              |                            |                                |                             |                              |                                  |   |                            |   |                             |                             |  |
| 19:00～20:00<br>初級ヨガ<br>太田      |  | 19:00～20:00<br>初心テニス<br>勝野 | 19:15～19:45<br>体幹ストレッチ<br>相川     |                              |                            | 19:00～19:50<br>バトン<br>相川               |                              | 第1.3.5 みゆき<br>第2.4 小林(干)   | 19:00～20:00<br>中級エアロ<br>林      |                             | 19:00～20:00<br>初心初級テニス<br>畦地 |                                  |   |                            |   |                             |                             |  |
| 20:10～21:00<br>バトン<br>相川       | 20:00～20:40<br>初心初級スイム<br>慶徳           | 20:00～20:45<br>入門テニス<br>勝野 | 20:00～20:50<br>J-POPダンス<br>西久保   | 20:10～20:40<br>アクアピクス<br>慶徳  | 20:00～21:30<br>初級テニス<br>逸見 | 20:00～20:50<br>ボディケア&ヨガ                | 20:10～20:50<br>初級中級スイム<br>相川 |                            | 20:15～21:00<br>エアロステップ<br>西井   | 20:00～20:45<br>中級スイム<br>岡田  | 20:10～21:10<br>中級テニス<br>畦地   | 20:15～21:00<br>ダンスパフォーマンス<br>西久保 | 20:00～20:30<br>水中健康運動<br>永谷             |                            |   |                             |                             |  |
| 21:10～22:00<br>フリースタイル<br>MaRI | 20:50～21:50<br>マスターズ<br>(25mプール)<br>慶徳 |                            | 21:00～21:50<br>パワーヨガ<br>水谷(智)    | 20:50～21:30<br>初級中級スイム<br>相川 |                            | 21:00～21:50<br>ボクシング<br>四日市<br>ボクシングジム | 21:00～21:40<br>初心スイム<br>相川   |                            | 21:10～22:00<br>はじめてヨガ<br>桑原    | 21:00～21:30<br>初心クロール<br>岡田 |                              | 21:10～22:00<br>ヨーガ<br>西久保        | 20:45～21:30<br>初級中級スイム<br>永谷            |                            |   |                             |                             |  |

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。