

レッスンプログラム H30年1月～3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 須藤			10:00～10:50 ZUMBA YANINA			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	10:30～11:15 中級スイム 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	11:00～12:00 リラックスヨガ 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 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 フィットネスラ 館	11:20～12:00 初心クロール背泳ぎ 岡田		11:30～12:00 初心背泳ぎ 慶徳	11:30～12:00 初心テニス 畦地	11:40～12:40 初心テニス 畦地	11:00～12:30 初心テニス 竹内	11:30～11:50 初級スイム 永谷		11:30～12:10 初級クロール 慶徳	11:00～12:30 初級テニス 竹内		11:30～12:20 初級スイム 慶徳	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			12:50～13:50 ポティリセット 嶋田	13:15～13:45 入門スイム 勝野	13:00～13:45 サーキット トレーニング(ジム) 畦地	13:00～13:30 体幹ストレッチ 相川	12:45～13:30 サップヨガ 東海	第1.3.5 新 第2.4 慶徳	13:15～13:45 コアトレ&筋力リリース 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 I&J-ハワ-3 松岡(菊)	14:00～14:40 初級クロール 永谷		14:00～14:30 アクアピクス 慶徳	14:00～14:30 アクアピクス 慶徳		14:30～15:15 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 初級エアロ 山中	14:00～14:30 アクアピクス 山中	14:00～14:30 アクアピクス 山中	第1.2 森本 第3.4.5 西井	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 初級クロール 相川		
	14:40～15:10 初心クロール 永谷		14:50～15:20 水中健康運動 相川	15:00～15:45 サーキット トレーニング(ジム) 畦地		14:15～15:15 初級エアロ& ポティンエイブ 西井	14:40～15:30 ワンポイントスイム (誰でもOK) 畦地		15:15～16:00 中級スイム 慶徳	14:40～15:10 初心クロール 慶徳	15:00～15:50 バレット 相川	15:20～16:00 バタフライ 永谷	14:40～15:10 初心背泳ぎ 永谷		15:15～16:00 中級スイム 相川	14:00～16:00 サークル		
	15:20～16:00 初級スイム 相川	1月背泳ぎ 2月平泳ぎ 3月バタフライ	15:30～16:15 中級スイム 相川			14:15～15:15 初級エアロ& ポティンエイブ 西井				15:00～15:50 バレット 相川	16:00～17:30 中上級テニス 勝野							
19:00～20:00 オリジナルエアロ 太田			19:00～19:50 脂肪燃焼エアロ			19:00～19:50 BURN OUT 相川	19:00～20:00 中級テニス 畦地		19:00～20:00 中級エアロ 林									
20:10～21:00 バレット 相川	20:00～20:40 初心初級スイム 慶徳	20:00～21:00 入門テニス 勝野	20:00～20:50 J-POPダンス 西久保	20:10～20:40 アクアピクス 慶徳		20:00～20:50 ポティンエイブ 西井	20:20～21:00 初級中級スイム 相川	20:10～21:10 初級テニス 畦地	20:15～21:00 エアロステップ 西井	20:00～20:30 水中健康運動 永谷	20:00～21:00 初心テニス 畦地	20:15～21:00 ダンスフォーメス 西久保	20:00～20:40 初心クロール背泳ぎ 春日谷					
21:10～22:00 フリースタイル MaPi	20:50～21:50 マスターズ (25mプール) 慶徳		21:00～21:50 ヨガ 水谷(智)	21:00～21:40 初級中級スイム 相川		21:00～21:50 ホクシング 四日市 ホクシングジム	21:10～21:40 初心クロール 相川		21:10～22:00 はじめてヨガ 桑原	20:40～21:20 初心初級スイム 永谷	21:10～22:00 ヨガ 西久保	21:00～21:45 中級スイム 春日谷						

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。
 - ・ レッソンは都合により変更・休講・担当変更