

レッスンプログラム H30年4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 須藤						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		10:00~10:50 ZUMBA YANINA	10:30~11:00 初心背泳ぎ 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 相川★	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 フィットネスフラ 館	11:20~12:00 初級スイム 岡田			11:30~12:00 初心クロール 慶徳	11:00~12:00 初心テニス 畦地	11:00~12:00 リラックスヨガ 松岡(真)	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		11:30~12:20 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		
		4月バタフライ 5月背泳ぎ 6月平泳ぎ							移動	12:30~13:15 サップヨガ 東海	5/18よりスタート サップ体験料 春限定価格 500円(税別)		12:45~13:30 サップヨガ 東海	第1:バタフライ 第2:背泳ぎ 第3:平泳ぎ 第4:クロール 第5:4泳法			
13:00~13:30 ボディメイク 相川			13:00~13:30 ストレッチ 慶徳		13:15~14:15 中級テニス 畦地	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		4月28日 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&筋膜リリース 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 ネキ-パ-ヨガ 松岡(菊)	14:00~14:30 水中健康運動 相川	4月背泳ぎ 5月平泳ぎ 6月バタフライ	14:15~15:15 初級エアロ& ボディシェイプ 西井	14:00~14:30 アクアピクス 慶徳	New 14:00~14:50 脂肪燃焼エアロ 小田	14:00~14:30 水中健康運動 勝野	14:40~15:10 初心クロール 勝野	15:00~15:30 サーキット トレーニング(ジム) 畦地	14:00~14:50 初級エアロ 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 初級クロール 相川	14:00~16:00 サークル	
	14:40~15:10 初心クロール 永谷			14:40~15:20 初級スイム 永谷	15:00~15:30 サーキット トレーニング(ジム) 畦地		14:40~15:30 ワンポイントスイム (誰でもOK) 畦地		14:40~15:10 初心クロール 勝野	15:20~16:10 マスターズ 慶徳★		15:00~15:50 バレトン 相川	14:40~15:20 初心クロール背泳ぎ 永谷	第1.2 森本 第3.4.5 西井	15:15~16:00 中級スイム 相川★		
	15:20~16:00 初級クロール 相川			15:30~16:15 中級スイム 永谷★					15:20~16:10 マスターズ 慶徳★			15:30~16:10 バタフライ 永谷					
													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		
19:00~20:00 リジカル7th 太田			19:00~19:50 脂肪燃焼エアロ		第1.3.5 小林 第2.4 山中	19:00~19:50 BURN OUT 相川			19:00~20:00 中級エアロ 林		19:00~20:00 中級テニス 畦地						
20:10~21:00 バレトン 相川	20:00~20:40 初心初級スイム 慶徳	20:00~21:00 初心テニス 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 ボディケア&ヨガ	20:10~20:50 初級中級スイム 相川★	20:00~21:00 初級テニス 畦地	20:15~21:00 エアロステップ 西井	20:00~20:45 中級スイム 岡田★	20:10~21:10 初心初級テニス 畦地	20:15~21:00 ダンスパフォーマンス 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 MaRI	20:45~21:30 中級スイム 慶徳★		21:00~21:50 ヨーガ 水谷(智)	21:00~21:40 初級中級スイム 相川★		21:00~21:50 ボクシング 四日市 ボクシングジム	21:00~21:30 水中健康運動 相川		21:10~22:00 はじめてヨガ 桑原	20:50~21:30 初心初級スイム 岡田		21:10~22:00 ヨーガ 西久保	21:00~21:45 初級中級スイム 春日谷★				

※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。