

❄️ 冬 レッスンプログラム H31年1月～2月 ❄️

春:3月～5月 夏:6月～8月
秋:9月～11月 冬:12月～2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 相川 | | | 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 | | | | | | | | | | |
| 10:30～11:15 スローエアロ 館 | | | 10:30～11:15 初級エアロ 水谷(綾) | 10:30～11:15 アクアピクス 小田 | | | | | 10:30～11:20 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 慶徳 | 10:00～11:00 初心テニス 清水 | | | 10:30～11:00 水中健康運動 畦地 | | |
| | 11:00～11:45 中級スイム 相川 | | | | | 11:00～12:00 リラックスヨガ 松岡(真) | 11:30～12:00 初心クロール 慶徳 | 11:00～12:30 初心テニス 畦地 | | | 11:30～12:00 初心クロール 畦地 | | | 11:00～12:00 ジョギング(緑地) 相川 | 10:30～12:00 YOGA 嶋田 | | 11:10～11:40 初心クロール 畦地 | | |
| 11:30～12:15 フィットネスフラ 館 | | | | 11:30～12:10 初級クロール 永谷 | | | | | | | | | 11:30～12:20 初級スイム 慶徳 | | | | | | |
| | | | 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 | | 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 | | 13:15～13:45 コアトレ&筋膜リリース 畦地 | | | |
| 13:00～13:30 ストレッチ 永谷 | | | | | | | | | | | | | | 第1.3.5 新 第2.4 慶徳 | | | | | |
| 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初キ-パワーキ 松岡(菊) | 14:00～14:30 水中健康運動 勝野 | | 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 | | 14:00～14:50 脂肪燃焼エアロ 小田 | 14:00～14:30 水中健康運動 永谷 | 13:30～14:00 キントレ(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 (登録必要) | |
| | 14:40～15:10 初心クロール 相川 | | | 14:40～15:10 初心クロール 勝野 | | | | | | 14:40～15:20 初級クロール 相川 | | | 14:40～15:10 初心クロール 永谷 | | 第1.2 森本 第3.4.5 西井 | | | | |
| | 15:30～16:15 平泳ぎ 永谷 | | | 15:20～16:00 中級スイム 畦地 | | | | 15:00～15:40 初級スイム 相川 | 1月背泳ぎ 2月バタフライ | | | 15:00～15:50 バレット 相川 | 15:20～16:10 バタフライ 永谷 | | | | 15:15～16:00 中級スイム 相川 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | 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 リジナル17口 太田 | | | 19:00～19:50 脂肪燃焼エアロ 山中 | | | 19:00～19:50 BURN OUT 相川 | | | 19:00～20:00 中級エアロ 林 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 第1.3.5 みゆき 第2.4 小林 | | 19:20～19:50 キントレ(ジム) 畦地 | | | | | | | | | | | |
| 20:10～21:00 ZUMBA YANINA | 20:10～20:40 初心スイム 慶徳 | 20:00～20:50 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 | 20:00～21:00 初心初級テニス 畦地 | 20:00～20:50 ボディケア&ヨガ | 20:10～20:40 初心スイム 永谷 | 20:10～21:10 初級中級テニス 畦地 | 20:15～21:00 エアロステップ 西井 | 20:10～20:50 初級スイム 相川 | 20:10～21:10 入門初心テニス 畦地 | 20:15～21:00 ダンスパフォーマンス 西久保 | 20:10～20:50 初心初級スイム 春日谷 | | | | | | |
| 21:10～22:00 フリースタイル MaRi | 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 慶徳 | | 21:00～21:50 ボクシング 四日市 ボクシングジム | 20:15～21:00 ジョギング(緑地) 相川 | | 21:10～22:00 はじめてヨガ 桑原 | | | 21:10～22:00 ヨーガ 西久保 | 21:00～21:45 中級スイム 春日谷 | | | | | | |

※レッスン受講にあたっての注意点※

- ・ 休日営業の日は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・担当変更になる場合があります。