



春 レッスンプログラム H31年3月～5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 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									
10:30～11:15 スローエアロ 館	10:30～11:10 初級クロール 相川		10:30～11:15 初級エアロ 水谷(綾)	10:30～11:15 アクアピクス 小田			10:30～11:00 初心クロール 慶徳		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		
11:30～12:15 フィットネスフラ 館				11:30～12:15 中級スイム 永谷	11:30～12:30 入門テニス 畦地 3月限定	11:00～12:00 リラックスヨガ 松岡(真)	11:10～11:50 初級クロール 慶徳	11:00～12:30 初心テニス 畦地	11:30～12:00 からだスッキリ運動 / 初心クロール 畦地		11:00～12:00 入門テニス 勝野 4月限定		11:10～12:00 初級スイム 慶徳	11:00～12:00 初級テニス 清水 4月より	10:30～12:00 YOGA 嶋田	11:10～11:40 初心クロール 畦地		
							12:30～13:00 ボートトレ&ストレッチ 相川		第2.4 スタジオ レッスン	第1.3.5 プール レッスン		第1: バタフライ 第2: 青泳ぎ 第3: 平泳ぎ 第4: クロール 第5: 4泳法		11:00～12:00 ジョギング(緑地) 相川				
13:00～13:30 ストレッチ 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	13:30～14:00 キントレ(ジム) 畦地	13:00～14:30 初級テニス 山根	13:00～13:30 体幹ストレッチ 相川			13:15～13:45 コアトレ&筋膜リリース 畦地			
	14:00～14:30 水中健康運動 永谷		13:45～15:00 I初級-パワーボ 松岡(菊)	14:00～14:30 水中健康運動 勝野			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		14:00～14:50 初級エアロ 山中	14:00～14:30 アクアピクス		第1.3.5 新 第2.4 慶徳	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		14:15～15:15 初級エアロ& ボディシェイプ 西井	14:45～15:30 ワンポイント 畦地			14:40～15:20 初級クロール 背泳ぎ 永谷		14:40～15:10 初心クロール 永谷	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 初級クロール 畦地						15:30～16:15 中級スイム 相川		15:00～15:50 バレトン 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				
19:00～20:00 リジナル17口 太田			19:00～19:50 脂肪燃焼エアロ 小田			19:00～19:50 BURN OUT 相川	19:20～19:50 キントレ(ジム) 畦地		19:00～20:00 中級エアロ 林		19:00～19:45 ジョギング(緑地) 相川							
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	20:10～21:10 初心初級テニス 畦地	20:00～20:50 ボディケア&ヨガ みゆき	20:30～21:20 平泳ぎ バタフライ 永谷	20:10～21:10 入門初心テニス 畦地	20:15～21:00 エアロステップ 西井	20:30～21:20 クロール 背泳ぎ 相川	20:00～21:15 初級中級テニス 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	21:00～21:40 初級中級スイム 慶徳		21:00～21:50 ヨーガ 藤田	20:50～21:50 マスターズ (25mプール) 慶徳		21:00～21:50 ボクシング 四日市 ボクシングジム			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					

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。