



夏

レッスンプログラム 令和元年6月～8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 永谷		10:30～11:15 初級エアロ 水谷(綾)	10:30～11:15 アクアピクス 小田		11:00～12:00 リラックスヨガ 松岡(真)	10:30～11:00 初心クロ・背 慶徳	10:30～12:00 初級テニス 畦地(中村)	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	10:30～12:00 初心テニス 須藤	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	10:30～12:00 YOGA 嶋田	10:30～11:00 水中健康運動 畦地(相川)	10:30～11:40 初心クロール 畦地(相川)	
11:30～12:15 フィットネスフラ 館				11:30～12:15 中級スイム 永谷						11:30～12:00 初心スイム 勝野			11:10～12:00 初級スイム 慶徳	11:00～12:00 初級テニス 清水				
							12:30～13:00 ポードレ&ストレッチ 相川						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			12:50～13:50 ボディリセット 嶋田			13:00～14:30 中級テニス 山根				13:15～13:45 コアトレ&筋膜リリース 畦地(相川)		
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-パワー助 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		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(永谷)	
	14:40～15:10 初心クロール 相川			14:40～15:10 初心クロ・背 勝野			14:50～15:30 初級クロール 永谷	14:50～15:20 初心クロール 慶徳		14:40～15:20 初級クロール 背泳ぎ 永谷		15:00～15:50 バレトン 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		14:00～16:00 サークル (登録必要)	
	15:30～16:15 中級スイム 相川			15:20～16:00 初級スイム 畦地(相川)						15:30～16:15 中級スイム 相川		15:20～16:10 平泳ぎ バタフライ 永谷	15:20～16:10 平泳ぎ バタフライ 永谷					
														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			19:00～20:00 初級中級テニス 畦地						
20:10～21:00 ZUMBA YANINA	20:10～20:40 初心スイム 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	20:00～21:00 初級テニス 勝野	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	20:00～21:00 初心初級テニス 畦地	20:15～21:00 エアロステップ 西井	20:20～21:10 クロール 背泳ぎ 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 藤田	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			21:10～22:00 はじめてヨガ 桑原	21:20～21:50 初心クロール 相川		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※

- ・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。