秋　レッスンプログラム　令和元年9月～11月

春:3月～5月　夏:6月～8月
秋:9月～11月　冬:12月～2月

火

スタジオ	プール	テニス
9:50～10:20 ストレッチ 永谷		
10:30～11:15 スローエアロ 舘	10:30～11:00 初心クロ・背 永谷	
	11:10～11:50 初級クロール 永谷	
11:30～12:15 フィットネスフラ 舘		
13:00～13:30 ストレッチ 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	
	14:45～15:30 中級スイム 相川	
	15:40～16:10 初心クロール 相川	
19:00～20:00 ｵﾘｼﾞﾅﾙｴｱﾛ 太田		19:30～20:20 入門テニス 勝野
20:10～21:00 ZUMBA YANINA	20:10～20:40 初心スイム 慶徳	20:30～21:30 初心テニス 勝野
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	

水

スタジオ	プール	テニス
9:50～10:20 ストレッチ 須藤		
10:30～11:15 初級エアロ 水谷(綾)	10:30～11:15 アクアビクス 小田	
	11:30～12:15 中級スイム 永谷	
13:00～13:30 ストレッチ 慶徳		
13:45～15:00 ｴﾈﾙｷﾞｰﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ 松岡(菊)	14:00～14:30 水中健康運動 勝野	
	14:40～15:10 初心クロ・背 勝野	
	15:20～16:00 初級スイム 畦地	
19:00～19:50 脂肪燃焼エアロ 小田		
20:00～20:50 J-POPダンス 西久保	20:10～20:40 アクアビクス 慶徳	20:00～21:00 中級テニス 勝野 10月より
21:00～21:50 ヨーガ 藤田	21:00～21:40 初級中級スイム 慶徳	

木

スタジオ	プール	テニス
10:00～10:50 ZUMBA YANINA	10:30～11:10 初級クロール 慶徳	
11:00～12:00 リラックスヨガ 松岡(真)	11:20～11:50 初心クロール 永谷	
	12:30～13:00 ボードトレ&ストレッチ 相川	
12:50～13:50 太極拳 木村／山本		13:00～14:30 初級テニス 堀口
14:15～15:15 初級エアロ& ストレッチ 西井	14:00～14:30 アクアビクス 慶徳	
	14:45～15:30 中級スイム 畦地	
19:00～19:50 BURN OUT 相川		
20:00～20:50 ボディケア&ヨガ みゆき	20:10～20:50 初級クロール 相川	20:10～21:30 初心初級テニス 畦地
21:00～21:50 ボクシング 四日市 ボクシングジム	21:00～21:50 平泳ぎ バタフライ 相川	

金

スタジオ	プール	テニス
9:50～10:20 ストレッチ 勝野		
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
11:30～12:00 からだスッキリ運動 畦地	11:30～12:00 初心クロール 慶徳	
	12:30～13:00 シニアスイム 畦地	
12:50～13:50 ボディリセット 嶋田		13:00～14:30 中級テニス 山根
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	
	14:40～15:20 初級クロール 背泳ぎ 永谷	
	15:30～16:15 中級スイム 相川	
19:00～20:00 中級エアロ 林		19:00～20:00 初級中級テニス 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 永谷	20:10～21:10 入門初心テニス 畦地
21:10～22:00 はじめてヨガ 桑原		

土

スタジオ	プール	テニス
	10:00～11:00 中級スイム 慶徳	10:00～11:00 初心テニス 清水
10:30～11:30 中級エアロ 林	11:10～12:00 初級クロール 背泳ぎ 相川	11:00～12:00 初級テニス 清水
13:00～13:30 体幹ストレッチ 相川		
14:00～14:50 初級エアロ 山中	14:00～14:30 アクアビクス	第1. 3. 5 新 第2. 4 慶徳
15:00～15:50 バレトン 相川	14:40～15:10 初心クロール 永谷	
	15:20～16:10 平泳ぎ バタフライ 永谷	
20:15～21:00 ﾀﾞﾝｽﾊﾟﾌｫｰﾏﾝｽ 西久保	20:10～20:50 初心初級スイム 春日谷	16:00～17:30 中上級テニス 勝野
21:10～22:00 ヨーガ 西久保	21:00～21:45 中級スイム 春日谷	

日

スタジオ	プール	テニス
	10:30～11:00 水中健康運動 畦地	
10:30～12:00 YOGA 嶋田	11:10～11:40 初心クロール 畦地	
13:00～13:30 ストレッチ 相川		
14:00～15:00 第1. 2 初級エアロ 第3. 4. 5 脂肪燃焼エアロ	14:30～15:10 初級クロール 相川	14:00～16:00 サークル (登録必要)

第1. 2　森本
第3. 4. 5 西井

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。