

冬 レッスンプログラム 2019年12月～2020年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 永谷			9:50～10:20 ストレッチ 須藤						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 中級スイム 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		10:00～10:50 ZUMBA YANINA	10:30～11:10 初級スイム 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	10:30～12:00 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		10:30～11:00 水中健康運動 畦地		
11:30～12:15 フィットネスプラ 館			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 永谷		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			11:30～12:00 初心クロ・背 勝野			11:10～12:00 初級スイム 相川	11:00～12:00 初級テニス 清水		10:30～12:00 YOGA 嶋田	11:10～11:40 初心クロール 畦地	
							12:30～13:00 ポードレ&ストレッチ 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	第1.3.5 小林 第2.4 慶徳	13:00～14:30 初級テニス 堀口	12:50～13:50 ボディリセット 嶋田		13:00～14:30 中級テニス 山根	13:00～13:30 体幹ストレッチ 相川				13:00～13:30 ストレッチ 相川/永谷		
				13:45～14:15 シニアスイム 畦地			13:30～14:00 アクアピクス								第1.3.5 新 第2.4 小林			
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初級・パワー・勁 松岡(菊)	14:20～15:00 初級スイム 畦地			14:15～14:45 初心クロ・背 永谷		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		14:00～14:50 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	14:30～15:10 初級クロール 相川/永谷	14:00～16:00 サークル (登録必要)
	14:40～15:20 初級クロール 永谷						15:00～15:45 平泳ぎ 永谷			14:40～15:20 初級クロール 背泳ぎ 慶徳			14:40～15:10 初心クロール 永谷					
	15:30～16:00 初心クロ・背 相川			15:15～16:00 中級スイム 相川						15:30～16:15 中級スイム 慶徳		15:00～15:50 バレトン 相川	15:15～16:00 バタフライ 永谷			第1.2 森本 第3.4.5 西井		
														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			19:00～20:00 中級エアロ 林									
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	20:00～21:30 中級テニス 堀口	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/相川	20:10～21:30 初級テニス 畦地	20:15～21:00 ダンスパフォーマンス 西久保	20:10～20:50 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 相川		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		21:10～22:00 はじめてヨガ 桑原			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。