



春

# レッスンプログラム 2020年4月～2020年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						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	10:30～11:00 初心クロ・背 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	10:30～12:00 YOGA 嶋田	10:30～11:00 水中健康運動 勝野	
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		11:00～12:00 リラックスヨガ 松岡(真)	11:10～11:50 初級中級スイム 慶徳			11:30～12:00 初心クロール 勝野			11:10～12:00 初級スイム 慶徳	11:00～12:00 初級テニス 清水			11:10～11:40 初心クロール 勝野
													12:00～12:30 シタイムノット 相川				
13:00～13:30 ストレッチ 相川			13:00～13:30 ストレッチ 慶徳			13:00～14:00 太極拳 山本/山北	第1.3.5 小林 第2.4 慶徳	13:00～14:30 初級テニス 堀口	13:00～14:00 ボディセット 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	
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 初級「パワー」 松岡(菊)	14:00～14:45 中級スイム 相川		14:15～15:15 初級エアロ& ストレッチ 西井		14:00～14:30 アクアピクス	14:10～15:00 脂肪燃焼エアロ 小田	14:10～14:40 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 初級中級スイム 永谷			14:50～15:20 初心クロール 相川						14:50～15:30 初級クロール 背泳ぎ 永谷/相川		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		
	15:30～16:00 初心クロ・背 相川			15:30～16:15 バタフライ 慶徳				15:30～16:10 ワンポイント スイム 畦地		15:40～16:20 中級スイム 永谷/相川			15:15～16:00 平泳ぎ 永谷				
														16:00～17:30 中上級テニス 勝野	総合フィットネスクラブ <b>シディスポーツ四日市</b> <b>TEL.059-347-0001</b>		
19:00～20:00 オリジナルエアロ 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						※レッスン受講にあたっての注意点※		
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 水中健康運動 相川	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		20:30～21:20 クロール 背泳ぎ 相川	20:15～21:00 エアロステップ 西井	20:30～21:20 平泳ぎ バタフライ 永谷/相川	20:00～21:00 初級テニス 勝野	20:00～20:50 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		・祝日営業の日は10:00～18:00のレッスンのみの開催です。		
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 ヨーガ 藤田	20:50～21:30 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 ヨーガ 西久保	21:00～21:45 中級スイム 春日谷		・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。		