

春

レッスンプログラム 2021年03月～2021年05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	
9:45～10:15 ストレッチ			9:45～10:15 ストレッチ						9:45～10:15 ストレッチ									
10:30～11:15 スロ-エアロ 館	10:30～11:10 初級中級スイム		10:30～11:15 初級エアロ 水谷(綾)	10:30～11:15 アクアピクス 小田	10:45～12:15 初心テニス 須藤	10:00～10:45 ZUMBA YANINA	10:30～11:10 クロール 背泳ぎ		10:30～11:15 エンジョイエアロ 西久保	10:30～11:15 アクアダンス 嶋田		10:30～11:15 中級エアロ 林	10:00～11:00 中級スイム	10:00～11:00 初心テニス 清水	10:30～11:30 YOGA 嶋田	10:30～11:00 水中健康運動		
11:30～12:15 フィットネスフラ 館				11:30～12:10 平泳ぎ バタフライ		11:00～11:45 リラックスヨガ 松岡(真)	11:20～11:50 初心クロ-背			11:30～12:00 初心クロール			11:10～11:50 楽々スイム	11:00～12:00 初級テニス 清水			11:10～11:40 初心クロール	
13:00～13:30 ストレッチ			13:00～13:30 ストレッチ		13:00～14:30 初級テニス 堀口	13:00～13:30 チェアバレトン 相川			13:00～13:45 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			
14:00～14:45 中級エアロ 水谷(綾)	14:00～14:30 アクアピクス 服部		13:45～14:45 I-ボクシング 松岡(菊)	14:00～14:30 初心クロール		14:15～15:00 初級エアロ& ストレッチ 西井	14:00～14:30 水中健康運動		14:00～14:45 脂肪燃焼エアロ 小田	14:00～14:45 初級中級スイム		14:00～14:45 初級エアロ 山中	14:00～14:30 アクアピクス		14:00～14:45 12 初級エアロ 3,4,5 脂肪燃焼エアロ			14:00～16:00 サークル (登録必要)
	14:40～15:10 楽々スイム			14:40～15:20 初級クロール						15:00～15:40 背泳ぎ		15:00～15:45 バレトン 相川	14:40～15:10 初心クロ-背		14:45～15:30 初級クロール			
	15:15～16:00 バタフライ			15:30～16:15 中級スイム									15:20～16:00 初級クロ-背					
														16:00～17:30 中上級テニス 勝野				
19:00～19:45 オリジナルエアロ 太田			19:00～19:45 脂肪燃焼エアロ 小田		19:30～20:30 初心テニス	19:00～19:45 BURN OUT 相川		19:30～20:30 初級テニス 堀口	19:00～19:45 中級エアロ 林		19:30～20:30 中級テニス 堀口	19:00～19:45 リリース& トレーニング 相川						
20:00～20:45 ボクシング 四日市 ボクシングジム	20:10～20:40 アクアピクス 慶徳	19:30～20:20 入門テニス 勝野	20:00～20:45 J-POPダンス 西久保			20:00～20:45 ボディケア&ヨガ みゆき	20:10～20:40 初心初級スイム		20:00～20:45 BODY CONTROL 相川	20:10～20:50 クロール 背泳ぎ		20:00～20:45 ダンスパフォーマンス 西久保	20:10～20:50 平泳ぎ バタフライ					

65才以上対象

3月 勝野
4.5月 畦地

65才以上対象

第1.3.5 新
第2.4 服部/小田

第1.2 森本
第3.4.5 西井

New

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。