

秋

レッスンプログラム

2021年09月～2021年11月

春：3月～ 夏：6月～
秋：9月～ 冬：12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 永谷			9:45~10:15 ストレッチ 相川						9:45~10:15 ストレッチ 慶徳										
10:30~11:15 スローエアロ 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 アクアビクス 小田	10:30~12:00 初級テニス 須藤	10:00~10:45 ZUMBA YANINA	10:30~11:10 初級クロール 出口		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 出口	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 バラエティ 相川				11:30~12:10 平泳ぎ 慶徳		11:00~11:45 リラックス ヨガ 松岡(直)	11:20~11:50 初心クロール			11:30~12:00 初心クロ・背			11:10~11:50 楽々スイム 出口	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			13:00~13:30 チェアパレト			13:00~13:45 ボディリセ ット 嶋田		13:00~14:30 中級テニス 堀口	13:00~13:30 体幹ストレ ット					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 アクアビクス		13:45~14:45 エリギンワーク 松岡(菊)	14:00~14:30 楽々スイム		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 中級スイム 慶徳		14:00~14:45 初中級 エアロ 山中	14:00~14:30 アクアビクス			14:00~14:45 1.2 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)	
	14:40~15:20 楽々スイム 永谷			14:40~15:20 初級クロール 相川			14:45~15:30 背泳ぎ 相川			15:00~15:40 初級クロール 相川		15:00~15:45 パレトン 相川	14:40~15:10 初心クロ・背			14:45~15:30 初級クロ・背 出口			
	15:30~16:10 初級平泳ぎ 永谷			15:30~16:10 バタフライ 相川								15:20~16:00 初級クロ・背 永谷							
19:00~19:45 オリジナル エアロ 太田	19:30~20:00 アクアビクス		19:00~19:45 脂肪燃焼 エアロ 小田			19:00~19:45 BURN OUT 相川			19:00~19:45 中級 エアロ 林		19:30~20:30 初級テニス 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	20:10~21:00 マスターズ (25mプール) 慶徳	20:00~20:50 入門テニス 勝野	20:00~20:45 J-POP ダンス 西久保	20:15~21:00 初心初級 スイム 出口	20:00~21:00 初心初級 テニス 畦	20:00~20:45 ボディケア &ヨガ みゆき	20:00~20:45 平泳ぎ バタフライ 永谷		20:00~20:45 ヨーガ 藤田	20:00~20:45 クロール 背泳ぎ 永谷	20:00~20:30 中級テニス 堀口	20:00~20:45 ダンス パフォーマンス 西久保	20:15~21:00 初級中級 スイム 相川						

New

New

65才以上対象

65才以上対象

65才以上対象

第1.3.5 新
第2 服部 第4 小田

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。