

冬 レッスンプログラム

2021年12月～2022年02月 改訂版

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 永谷			9:45～10:15 ストレッチ 慶徳						9:45～10:15 ストレッチ 慶徳								
10:30～11:15 スローエアロ 館	10:30～11:15 中級スイム 出口		10:30～11:15 初級エアロ 水谷(綾)	10:30～11:15 アクアピクス 小田		10:00～10:45 ZUMBA YANINA	10:30～11:10 初級平・クロ 勝野	10:30～12:00 初級テニス 須藤	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 慶徳	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 永谷	
				11:30～12:10 初級クロール 慶徳			11:20～11:50 初心クロ・背 勝野						11:10～11:50 初級クロ・背 慶徳	11:00～12:00 初級テニス 清水			11:10～11:40 初心クロール 永谷
13:00～13:30 ストレッチ 出口			13:00～13:30 チェアストレッチ 畦地		13:00～14:30 初心テニス 山根				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 ストレッチ 永谷	13:00～13:30 ストレッチ 出口
				14:00～14:30 楽々スイム 畦地													
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礼キ*ハ*ワ*ヨカ* 松岡(菊)	14:00～14:30 楽々スイム 畦地		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 永谷		14:00～14:45 脂肪燃焼エアロ 小田	14:00～14:45 中級スイム 永谷			14:00～14:45 初中級エアロ 山中	14:00～14:30 アクアピクス		14:00～14:45 1.2 初級エアロ 3.4.5 脂肪燃焼エアロ	
	14:40～15:10 初心クロ・背 永谷			14:45～15:30 バタフライ 畦地									14:40～15:10 初心クロ・背 出口	14:40～15:10 初心クロ・背 出口			
	15:20～16:00 初級平泳ぎ 永谷												15:20～16:00 初級平・バタ 出口				
19:00～19:45 オリジナルエアロ 太田	19:30～20:00 アクアピクス 慶徳		19:00～19:45 脂肪燃焼エアロ 小田			19:00～19:30 筋コン 永谷			19:00～19:45 中級エアロ 林	19:00～19:45 中級エアロ 林			19:00～19:45 骨盤調整ヨガ 藤田				
20:00～20:45 ボクシング 四日市 ボクシングジム	20:10～21:00 マスターズ (25mプール) 慶徳		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 畦地	20:00～20:45 ボディケア&ヨガ みゆき	20:00～20:45 クロール 背泳ぎ 永谷	19:30～20:30 初級テニス 堀口	20:00～20:45 姿勢改善ヨガ 藤田	20:15～21:00 平泳ぎ バタフライ 永谷			20:00～20:45 ダンスハ*フォーメ 西久保	20:15～21:00 初級中級スイム 永谷			

NEW

65才以上対象

12月クロール
1月背泳ぎ
2月クロール

第1. 3. 5 新
第2 服部 第4 小田

第1. 2 森本
第3. 4. 5 西井

12月ハ*フライ
1月平泳ぎ
2月ハ*フライ

第1.3
平泳ぎ
第2.4
ハ*フライ

1月休講

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。