

# 春 レッスンプログラム

# 2022年04月～2022年05月 改定版

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			10:00～10:45 ZUMBA YANINA		4月平泳ぎ 5月バタフライ	9:45～10:15 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 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	10:30～12:00 初級テニス 須藤			10:30～11:10 初級平・バタ 慶徳	10:30～11:15 中級スイム 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 出口		
				11:30～12:10 初級クロ・背 慶徳				11:00～11:45 リラクソヨガ 松岡(真)						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 出口	
			4月背泳ぎ 5月クロール											4月クロール 5月背泳ぎ				
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			13:00～13:30 ストレッチ 慶徳				13:00～13:30 ストレッチ 永谷			13:00～13:30 ストレッチ 勝野			
			65才以上対象										13:00～14:30 中級テニス 堀口		第1.3.5 新 第2 服部 第4 小田			
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 Eレキ"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 出口		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				14:45～15:30 背泳ぎ 永谷					14:40～15:10 初心クロ・背 永谷		第1.2 森本 第3.4.5 西井	14:45～15:30 初級クロ・背 高田	14:00～16:00 サークル (登録必要)	
	15:20～16:00 初級平泳ぎ 永谷												15:20～16:00 初級平・バタ 永谷					
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	19:30～20:00 初心クロール 出口	19:00～19:50 入門テニス 勝野	19:00～19:45 H I I T 服部		第1.3 平泳ぎ 第2.4 バタフライ	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			20:00～20:45 J-POPダンス 西久保	20:15～21:00 背泳ぎ 出口	20:00～21:00 初心テニス 勝野	20:00～20:45 ボディケア&ヨガ みゆき		20:15～21:00 平泳ぎ バタフライ 永谷		20:00～20:45 姿勢改善ヨガ 藤田		20:00～20:45 ダンスパフォーマンス 西久保						

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。