

秋

レッスンプログラム

2022年09月～2022年11月

月：9月～11月 日：9月～11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 出口			9:45~10:15 ストレッチ 慶徳						9:45~10:15 ストレッチ 勝野								
10:30~11:15 初心クロ・背 スローエアロ 永谷	10:30~11:00 初心クロ・背 永谷		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	10:00~10:45 ZUMBA YANINA	10:30~11:15 背泳ぎ 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 高田/慶徳	10:00~11:00 初心テニス 堀口	10:30~11:30 YOGA 嶋田	10:30~11:00 水中健康運動 出口/高田	
	11:15~12:00 中級スイム 永谷			11:30~12:10 初級クロ・背 慶徳		11:00~11:45 リラクソヨガ 松岡(真)				11:30~12:00 初心クロ・背 勝野			11:10~11:50 初級クロ・背 高田/慶徳	11:00~12:00 初級テニス 堀口		11:10~11:40 初心クロール 出口/高田	
			9月クロール 10月背泳ぎ 11月クロール										9月背泳ぎ 10月クロール 11月背泳ぎ				
13:00~13:30 ストレッチ 永谷			13:00~13:30 チェアストレッチ 畦地			13:00~13:30 ストレッチ 高田			13:00~13:45 ボディリセット 嶋田			13:00~13:30 ストレッチ 永谷				13:00~13:40 自重 トレーニング 高田	
			NEW 13:00~14:30 初心テニス 山根						13:30~14:15 中級スイム 慶徳		13:00~14:30 中級テニス 堀口				第1.3.5 新 第2.4 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 EILKAI-ハ"ワ-ヨカ" 松岡(菊)	14:00~14:30 エンジョイ ウォーキング 出口		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 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 楽々スイム 出口				14:40~15:10 初心クロール 高田			14:30~15:10 初級クロール 高田			14:40~15:10 初心クロ・背 永谷			14:45~15:30 初級クロ・背 高田	14:00~16:00 サークル (登録必要)
	15:00~15:40 初級平泳ぎ 高田		65才以上対象	15:20~16:00 バタフライ 畦地			15:20~16:10 マスターズ (25mプール) 慶徳/高田						15:00~15:40 自重 トレーニング 高田	15:20~16:00 初級平・バタ 永谷			
						NEW							9月平泳ぎ 10月バタフライ 11月平泳ぎ				
														16:00~18:00 0 トーナメント (有料)			
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	19:00~19:50 入門テニス 勝野	19:00~19:45 脂肪燃焼エアロ 小田			19:00~19:45 HIIT 服部	19:00~20:00 初心初級テニス 堀口		19:00~19:45 中級エアロ 林		19:00~20:00 初心テニス 堀口	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 クロール 背泳ぎ 出口		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 高田		20:00~20:45 姿勢改善ヨガ 藤田	20:15~21:00 初心初級スイム 出口	20:00~21:00 初級中級テニス 堀口	20:00~20:45 ダンスハ"フォー"マン 西久保	20:15~21:00 クロール 背泳ぎ 永谷				

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。