

冬

# レッスンプログラム 2022年12月～2023年02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 出口			9:45～10:15 ストレッチ 慶徳						9:45～10:15 ストレッチ 勝野/慶徳										
10:30～11:15 フローヨガ 水谷	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	10:30～11:00 初心クロ・背 出口/高田	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 高田/慶徳	10:00～11:00 初心テニス エンジョイゲーム 堀口	<b>NEW</b>	10:30～11:30 YOGA 嶋田	10:30～11:00 水中健康運動 出口/高田		
<b>NEW</b>				11:30～12:10 初級クロ・背 慶徳			11:00～11:45 リラックスヨガ 松岡(真)						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		
			12月背泳ぎ 1月クロール 2月背泳ぎ				12月平泳ぎ 1月バタフライ 2月平泳ぎ						12月クロール 1月背泳ぎ 2月クロール						
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		13:00～14:30 初心テニス 山根	13:00～13:30 ストレッチ 高田			13:00～13:45 ボディセット 嶋田			13:00～13:30 ストレッチ 永谷			第1.3.5 新 第2.4 小田	13:00～13:40 自重 トレーニング 高田			
14:00～14:45 中級エアロ	14:00～14:30 水中健康運動 永谷		13:45～14:45 Irelk-パワーカ 松岡(菊)	14:00～14:30 エンジョイウォーキング 出口		14:00～14:45 初級エアロ& ストレッチ 西井	14:00～14:30 アクアピクス 服部		14:00～14:45 脂肪燃焼エアロ 小田	14:00～14:45 中級スイム 高田/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 12 初級エアロ 3.4.5 脂肪燃焼エアロ			
第1.2 水谷 第3.4.5 小林	14:40～15:10 初心クロ・背 永谷		65才以上対象	14:40～15:10 楽々スイム 出口			15:00～15:40 背泳ぎ 永谷/高田					15:00～15:40 自重 トレーニング 高田	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 高田			15:20～16:00 バタフライ 畦地/出口								15:20～16:00 初級平・バタ 永谷							
													12月バタフライ 1月平泳ぎ 2月バタフライ						
						<b>NEW</b>								16:00～18:00 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			19:00～19:40 自重 トレーニング 高田	第1.3 平泳ぎ 第2.4 バタフライ	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 堀田		20:00～20:45 ボディケア&ヨガ みゆき			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 ダンスパフォーマンス 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。