

春

レッスンプログラム 2023年03月～2023年05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 ☆☆☆			10:00～10:45 ZUMBA YANINA ☆☆☆	65才以上対象		9:45～10:15 ストレッチ 勝野 ☆☆☆					☆☆☆					
10:30～11:15 フローヨガ 水谷 ☆☆☆	10:30～11:10 ふわふわ A 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 ☆☆☆		11:00～11:45 リラクソヨガ 松岡(真) ☆☆☆	10:30～11:00 楽々スイム 高田/慶徳 ☆☆☆	10:30～12:00 初級テニス 須藤 ☆☆☆	10:30～11:15 チェアストレッチ &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 ☆☆☆	10:30～11:30 クロール 背泳ぎ 慶徳 ☆☆☆	10:00～11:00 初心テニス エンジョイゲーム 堀口 ☆☆☆	10:30～11:30 YOGA 嶋田 ☆☆☆	10:30～11:00 水中健康運動 出口 ☆☆☆	11:10～11:40 やんわりスイム 出口 ☆☆☆		
	11:20～11:50 やんわりスイム 出口 ☆☆☆			11:30～12:15 しっかりスイム 慶徳 ☆☆☆			11:15～12:00 しっかりスイム 高田/慶徳 ☆☆☆		NEW	11:30～12:10 ふわふわスイム クロール 慶徳 ☆☆☆				11:00～12:00 初級テニス 堀口 ☆☆☆					
		12:00～12:50 入門テニス 勝野 ☆☆☆																	
13:00～13:30 ストレッチ 高田 ☆☆☆			13:00～13:30 チェアストレッチ 出口 ☆☆☆		13:00～14:30 初心テニス 山根 ☆☆☆	13:00～13:30 ストレッチ 永谷 ☆☆☆			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 ☆☆☆		第1.3.5 新 第2.4 慶徳	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 I礼拝-パワーカ 松岡(菊) ☆☆☆	14:00～14:40 ふわふわスイム クロール 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 ☆☆☆	14:00～14:30 エンジョイウォーキング 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 ☆☆☆			14:00～16:00 サークル (登録必要)	
第1.2 水谷 第3.4.5 小林	14:45～15:30 平泳ぎ 永谷 ☆☆☆			14:50～15:30 背泳ぎ 出口 ☆☆☆			14:40～15:10 やんわりスイム 高田/永谷 ☆☆☆			14:40～15:10 楽々スイム 出口 ☆☆☆	65才以上対象		14:40～15:10 やんわりスイム 永谷 ☆☆☆		第1.2 森本 第3.4.5 西井	14:45～15:30 ふわふわ B 高田 ☆☆☆			
				15:40～16:10 やんわりスイム 慶徳 ☆☆☆			15:20～16:00 ふわふわ B 高田/永谷 ☆☆☆			15:20～16:00 バタフライ 出口 ☆☆☆			15:20～16:00 ふわふわ A 永谷 ☆☆☆						
			初めての方も 大歓迎!!											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 ☆☆☆		19:00～19:45 脂肪燃焼エアロ 小田 ☆☆☆			19:00～19:40 自重 トレーニング 高田 ☆☆☆		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 しっかりスイム 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 ☆☆☆	20:15～21:00 ふわふわ A 永谷 ☆☆☆		20:00～20:45 姿勢改善ヨガ 藤田 ☆☆☆	20:15～21:00 ふわふわ B 高田 ☆☆☆	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 近藤 ☆☆☆						

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。