夏　レッスンプログラム　2023年08月

春：3月～5月　夏：6月～8月
秋：9月～11月　冬：12月～2月

火

スタジオ	プール	テニス
9：45～10：15 ストレッチ 出口 ★☆☆		
10：30～11：15 フローヨガ 水谷 ★☆☆	10：30～11：15 しっかりスイム 出口 ★★★	
13：00～13：30 ストレッチ 高田 ★☆☆ ★★★		
14：00～14：45 中級エアロ	14：00～14：30 水中健康運動 永谷 ★☆☆	
	14：40～15：10 やんわりスイム 永谷 ★☆☆	
第1.2　水谷 第3.4.5　小林	15：20～16：00 平泳ぎ 高田 ★★☆	
19：00～19：45 オリジナルエアロ 太田 ★★★	19：30～20：00 アクアビクス 慶徳 ★☆☆	
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 ★★★	

水

スタジオ	プール	テニス
9：45～10：15 ストレッチ 慶徳 ★☆☆		
10：30～11：15 初級エアロ 水谷（綾） ★★☆	10：30～11：15 アクアビクス 小田 ★☆☆	
第1　ﾊﾞﾀﾌﾗｲ 第2　背泳ぎ 第3　平泳ぎ 第4　クロール	11：30～12：10 ふわふわスイム 慶徳 ★★☆	
13：00～13：30 チェアストレッチ 出口 ★☆☆		
13：45～14：45 ｴﾈﾙｷﾞｰﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ 松岡(菊) ★★☆	14：00～14：30 ｴﾝｼﾞｮｲｳｫｰｷﾝｸﾞ 出口 ★☆☆	
	14：40～15：10 楽々スイム 出口 ★☆☆	65才以上対象
	15：20～16：00 バタフライ 出口 ★★☆	
19：00～19：45 脂肪燃焼エアロ 小田 ★★★		
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 ★★☆	

木

スタジオ	プール	テニス
10：00～10：45 ＺＵＭＢＡ ＹＡＮＩＮＡ ★★☆		
11：00～11：45 リラックスヨガ 松岡(真) ★☆☆	10：30～11：10 ふわふわスイム クロール 高田 ★★☆	
13：00～13：30 ストレッチ 永谷 ★☆☆		
14：00～14：45 初級エアロ& ストレッチ 西井 ★★☆	14：00～14：30 アクアビクス 服部 ★☆☆	
	14：40～15：10 やんわりスイム 高田 ★☆☆	
	15：20～16：00 背泳ぎ 高田 ★★☆	
19：00～19：40 自体重 トレーニング 高田 ★☆☆		19：00～20：00 初心初級テニス 堀口 ★★☆
20：00～20：45 ボディケア&ヨガ みゆき ★☆☆	20：15～21：00 ふわふわスイム 永谷 ★★☆	

金

スタジオ	プール	テニス
9：45～10：15 ストレッチ 勝野 ★☆☆		
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 ★★☆	
	11：30～12：00 やんわりスイム 慶徳 ★☆☆	
	12：10～12：40 入門スイム 慶徳 ☆☆☆	初めての方 対象
13：00～13：45 ボディリセット 嶋田 ★☆☆		
14：00～14：45 脂肪燃焼エアロ 小田 ★★★	14：00～14：45 しっかりスイム 高田 ★★★	
	15：00～15：40 ふわふわスイム クロール 出口 ★★☆	
19：00～19：45 中級エアロ 林 ★★★	20：15～21：00 平泳ぎ バタフライ 近藤 ★★☆	★☆☆
20：00～20：45 姿勢改善ヨガ 藤田 ★★☆		19：00～20：00 初心テニス 堀口 20：00～21：00 初級中級テニス 堀口 ★★★

土

スタジオ	プール	テニス
10：30～11：15 中級エアロ 林 ★★★	10：30～11：30 クロール 背泳ぎ 慶徳 ★★☆	
13：00～13：30 ストレッチ 出口 ★☆☆		第1．3．5　新 第2．4　慶徳
14：00～14：45 初級エアロ 山中 ★★☆	14：00～14：30 アクアビクス ★☆☆	
15：00～15：40 自体重 トレーニング 高田 ★☆☆	14：40～15：10 やんわりスイム 永谷 ★☆☆	
	15：20～16：00 平泳ぎ バタフライ 永谷 ★★☆	
19：00～19：45 骨盤調整ヨガ 藤田 ★★☆		16：00～18：00 トーナメント （有料） ★★★★
20：00～20：45 ﾀﾞﾝｽﾊﾟﾌｫｰﾏﾝｽ 西久保 ★★☆	20：15～21：00 クロール 背泳ぎ 近藤 ★★☆	

日

スタジオ	プール	テニス
10：30～11：30 YOGA 嶋田 ★☆☆	10：30～11：00 水中健康運動 出口 ★☆☆	
13：00～13：40 自体重 トレーニング 高田 ★☆☆	11：10～11：40 やんわりスイム 出口 ★☆☆	
14：00～14：45 1．2 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　森本 第3．4．5 西井	14：45～15：30 クロール 背泳ぎ 高田 ★★☆	

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。