

秋

レッスンプログラム 2023年09月～2023年11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/清水									
10:30-11:15 フローヨガ 水谷	10:30-11:10 ふわふわスイム クロール 永谷		10:30-11:15 初級エアロ 水谷	10:30-11:15 アクアピクス 小田	10:30-12:00 初心テニス 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 しっかりスイム 慶徳	10:00-11:00 初心テニス エンジョイゲーム 田中	10:30-11:30 YOGA 嶋田	10:30-11:00 水中健康運動 高田		
				11:30-12:15 クロール 背泳ぎ 慶徳						11:30-12:00 やんわりスイム 慶徳							11:10-11:40 やんわりスイム 高田	
										12:10-12:40 入門スイム 慶徳								
13:00-13:30 ストレッチ 永谷			13:00-13:30 チェアストレッチ 出口						13:00-13:40 チェアストレッチ 出口			13:00-13:30 ストレッチ 高田					13:00-13:40 自重 トレーニング 高田	
	13:30-14:00 水中健康運動 出口				13:00-14:30 中級テニス 山根			13:00-14:30 初級テニス 田中						第1.3.5 新 第2.4 慶徳				
14:00-14:45 中級エアロ	14:15-14:45 やんわりスイム 出口		13:45-14:45 ヨガ-バー-ヨガ 松岡(菊)	14:00-14:40 楽々スイム 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 やんわりスイム 高田/永谷			14:45-15:30 しっかりスイム 高田			14:40-15:10 やんわりスイム 出口				14:45-15:30 クロール 背泳ぎ 出口	
第1.2 水谷 第3.4.5 小林	15:00-15:45 平泳ぎ 永谷			15:00-15:45 バタフライ 高田			15:15-16:00 背泳ぎ クロール 高田/永谷					15:00-15:40 自重 トレーニング 高田	15:20-16:00 ふわふわスイム 出口					14:00-16:00 サークル (登録必要)
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		19:00-20:00 初心初級テニス 堀口	19:00-19:45 中級エアロ 林			19:00-19:40 自重 トレーニング 高田		19:00-20:00 初心テニス 堀口	19:00-19:45 骨盤調整ヨガ 藤田	19:30-20:15 クロール 背泳ぎ 近藤					
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 ポキア&ヨガ みゆき	20:15-21:00 ふわふわスイム 永谷		20:00-20:45 姿勢改善ヨガ 藤田	20:15-21:00 平泳ぎ バタフライ 近藤	20:00-21:00 初級中級テニス 堀口	20:00-20:45 ダンスフォーマス 西久保						

初めての方
対象

65才以上対象

第1.3.5 新
第2.4 慶徳

第1.2 森本
第3.4.5 西井

総合フィットネスクラブ
シディススポーツ四日市
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。