

冬

レッスンプログラム 2023年12月～2024年2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 出口		10:30-11:15 初級エアロ 水谷	10:30-11:00 アクアピクス 小田	10:30-12:00 初心テニス 須藤			10:00-10:45 ZUMBA YANINA	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	10:30-12:00 中級テニス 田中	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 永谷		
	11:20-11:50 やんわりスイム 勝野			11:30-12:15 しっかりスイム 高田			11:00-11:45 リラククスヨガ 松岡(真)							11:00-12:00 初級テニス 田中		11:10-11:50 ふわふわスイム クロール 永谷		
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 初級テニス 山根			13:00-13:30 ストレッチ 永谷	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			13:00-13:30 ストレッチ 出口			
14:00-14:45 中級エアロ	14:00-14:30 水中健康運動 高田		13:45-14:45 I・II・III-バーヨガ 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 しっかりスイム 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		14:00-16:00 サークル (登録必要)	
第1.2 水谷 第3.4.5 小林	14:40-15:20 楽々スイム 高田	65才以上対象		14:40-15:10 やんわりスイム 出口			14:40-15:10 やんわりスイム 高田/永谷				15:00-15:45 背泳ぎ 出口		14:40-15:10 やんわりスイム 出口		第1.2 森本 第3.4.5 西井	14:45-15:30 平泳ぎ バタフライ 出口		
	15:30-16:15 平泳ぎ 高田			15:30-16:15 バタフライ 高田			15:20-16:00 ふわふわスイム クロール 高田/永谷					15:00-15:40 自体重 トレーニング 高田	15:20-16:00 ふわふわスイム 出口					
														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			19:00-19:45 中級エアロ 林		19:00-20:00 初心初級テニス 堀口	19:00-19:40 自体重 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 ボディケア&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 ゲンバ フォームス 西久保						

第1.3 慶徳・小林
第2.4 嶋田

65才以上対象

初めての方
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。