

春 レッスンプログラム 2024年4月～2024年5月 改訂版

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 永谷 ★★★			9:45～10:15 ストレッチ 慶徳 ★★★						9:45～10:15 ストレッチ 勝野 ★★★								
10:30～11:15 フロアヨガ 水谷 ★★★	10:30～11:00 水中健康運動 永谷 ★★★		10:30～11:15 初級エアロ 水谷 ★★★	10:30～11:15 アクアビクス 小田 ★★★	10:30～12:00 初心テニス 須藤 ★★★	10:00～10:45 ZUMBA YANINA ★★★	10:30～11:10 クロール呼吸 高田/慶徳 ★★★		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 初級中級テニス 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 出口 ★★★	10:30～11:00 水中健康運動 出口 ★★★
	11:10～11:50 楽々スイム 永谷 ★★★			11:30～12:15 しっかりスイム 慶徳 ★★★		11:00～11:45 リラククスヨガ 松岡(真) ★★★				11:30～12:00 やんわりスイム 慶徳 ★★★			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 出口 ★★★	
										12:10～12:40 入門スイム 慶徳 ★★★							
13:00～13:30 ストレッチ 堀田 ★★★			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 ★★★			13:00～13:30 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 ★★★		
14:00～14:45 中級エアロ ★★★	14:00～14:45 しっかりスイム 堀田 ★★★		13:45～14:45 EILGI-POWER 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 アクアビクス 服部 ★★★		14:00～14:45 脂肪燃焼エアロ 小田 ★★★	14:00～14:45 バタフライ 堀田 ★★★		14:00～14:45 初級エアロ 山中 ★★★	14:00～14:30 アクアビクス ★★★		14:00～14:45 1.2 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 ★★★	15:00～15:40 ふわふわスイム クロール 堀田 ★★★		14:40～15:20 楽々スイム 出口 ★★★		14:40～15:10 やんわりスイム 堀田 ★★★	14:40～15:10 やんわりスイム 堀田 ★★★	14:40～15:10 やんわりスイム 堀田 ★★★			15:00～15:45 背泳ぎ 出口 ★★★		15:00～15:40 自重 トレーニング 高田 ★★★	14:40～15:10 やんわりスイム 出口 ★★★		14:45～15:30 平泳ぎ バタフライ 高田 ★★★		
			15:30～16:10 ふわふわスイム 高田 ★★★			15:15～16:00 平泳ぎ 堀田 ★★★							15:20～16:00 ふわふわスイム 出口 ★★★				
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 ★★★		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 ★★★	19:00～19:40 自重 トレーニング 高田 ★★★			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 ★★★	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 出口 ★★★		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 堀田 ★★★		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 ダンスパフォーマンス 西久保 ★★★					

65才以上対象

65才以上対象

第1.3.5 小林
第2.4 嶋田

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。