

夏 レッスンプログラム 2024年6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 勝野 ☆☆☆	65才以上対象		9:45~10:15 ストレッチ 高田 ☆☆☆			10:00~10:45 ZUMBA YANINA ☆☆☆			9:45~10:15 ストレッチ 堀田 ☆☆☆	第1.3.5 小林 第2.4 嶋田								
10:30~11:15 フローヨガ 水谷 ☆☆☆	10:30~11:10 楽々スイム 勝野 ☆☆☆		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 ☆☆☆		10:30~11:10 クロール呼吸 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 勝野 ☆☆☆	10:30~11:00 水中健康運動 勝野 ☆☆☆	
11:30~12:15 肩のお悩み相談 高田 ☆☆☆			11:30~12:15 腰痛対策運動 勝野 ☆☆☆	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) ☆☆☆	11:20~11:50 入門スイム 慶徳 ☆☆☆	初めての方 対象	11:30~12:15 歩行改善 出口 ☆☆☆	11:30~12:00 やんわりスイム 堀田 ☆☆☆		11:30~12:15 姿勢改善 出口 ☆☆☆		11:00~12:00 初級テニス 田中 ☆☆☆	11:10~11:50 クロール呼吸 勝野 ☆☆☆			
1回/550円			1回/550円						1回/550円			1回/550円						
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 堀田 ☆☆☆			13:00~13:30 ストレッチ 慶徳 ☆☆☆			13:00~13:30 ストレッチ 高田 ☆☆☆		第1.3.5 新 第2.4 慶徳	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 林キーパー坊 松岡(菊) ☆☆☆	14:00~14:30 エンジョイウオーキング 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 しっかりスイム 出口 ☆☆☆		14:00~14:45 初級エアロ 山中 ☆☆☆	14:00~14:30 アクアビクス ☆☆☆		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	14:40~15:10 やんわりスイム 高田 ☆☆☆		14:40~15:20 楽々スイム 出口 ☆☆☆	14:40~15:20 楽々スイム 出口 ☆☆☆	65才以上対象	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 クロール 堀田 ☆☆☆	15:00~15:45 しっかりスイム 出口 ☆☆☆		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 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 ☆☆☆			
	15:15~16:00 背泳ぎ 堀田 ☆☆☆		15:30~16:10 平泳ぎ 高田 ☆☆☆	15:30~16:10 平泳ぎ 高田 ☆☆☆		15:20~16:00 バタフライ 堀田 ☆☆☆	15:20~16:00 バタフライ 堀田 ☆☆☆			16:00~18:00 トーナメント (有料) ☆☆☆☆			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 自体重 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 ☆☆☆	20:00~20:45 ふわふわスイム 出口 ☆☆☆		20:00~20:45 ボディケア&ヨガ みゆき ☆☆☆	20:00~20:45 ふわふわスイム 堀田 ☆☆☆		20:00~20:45 姿勢改善ヨガ 藤田 ☆☆☆	20:00~21:00 初級中級テニス 堀口 ☆☆☆		20:00~20:45 平泳ぎ バタフライ 近藤 ☆☆☆	20:00~20:45 ガンパフォームズ 西久保 ☆☆☆					

総合フィットネスクラブ
ソ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。
- ・ レッソ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。

ストレッチ系プログラム

	レベル	・	・	・	★初心	★★初級	★★★中級
ストレッチ	日頃伸ばしていない場所など、ゆっくり伸ばしましょう。				★		
チェアストレッチ	椅子に座ってストレッチを行います。どなたでも参加できます。				★		
リラククスヨガ	アロマでリラックスしながらゆっくり体を伸ばしてリフレッシュ！				★		
YOGA	リラククス瞑想で身体のバランスを調節し、日々のストレスを解消しましょう！				★		
ボディケア&ヨガ					★		
フローヨガ	さまざまなポーズを、動きを止めずおこなっていくヨガです。				★		
エネルギーパワーヨガ	通常のヨガに加え筋力トレーニングの要素も取り入れたポーズを含みます。				★★		
姿勢改善ヨガ	ストレッチポールを使い、背中や腰の歪みを整え、姿勢を矯正します。				★★		
骨盤調整ヨガ	骨盤周りの柔軟性を高め、筋力を付け、腰痛、冷え、むくみの改善に効果的なレッスンです。				★★		

シェイプアップ系プログラム

自重トレーニング	自分の体重を使ったトレーニングです。	★
ボクシング	なわとびやシャドウをカッコよく身に付けましょう。減量効果もバツグン?!	★
チェアストレッチ&エアロ	誰でも気軽に参加できるクラスです。エアロの動きを取り入れながら手足を動かします!!	★
初級エアロ	基本的なエアロのステップを覚えて楽しく汗を流しましょう。	★★
初級エアロ&ストレッチ	エアロビクスで脂肪燃焼した後に、ストレッチでカラダをほぐしましょう!	★★
ZUMBA	ラテン系の曲で、様々なダンスの動きを行います。ダイエットに効果があります!!	★★
脂肪燃焼エアロ	基本動作を中心に全身を大きく動かして脂肪を燃焼させましょう!	★★★
中級エアロ	連続したステップを行うことで更なる持久力のUP!	★★★
オリジナルエアロ	インストラクターの個性あふれる振付で楽しく汗を流しましょう。	★★★

ダンス系プログラム

J-POPダンス	流行のJ-POPで簡単なステップを使って歌って踊って楽しみましょう!	★★
ダンスパフォーマンス	ダンスの要素を取り入れながら、いろんな曲のイメージに合わせて踊っていきます。	★★

アクアプログラム

水中健康運動	様々な歩き方で運動を行います。水温、水圧、抵抗を感じながら大きく動かしましょう。	★
エンジョイウォーキング	あたまの体操をしながら、楽しく歩きましょう!!	★
アクアビクス	音楽にのって楽しく水中運動!大きくしっかり動けば脂肪燃焼効果バツグンです!	★
アクアダンス	水の特性を活かして水中で身体を動かします。音楽に合わせて踊るように動き、身体も心もリフレッシュ!	★★

スイミングプログラム

楽々スイム	65歳以上の方の参加となります。楽に楽しく泳ぐことを目的とします。	★
やんわりスイム	けのび〈姿勢〉・バタ足〈浮く力〉・手まわし〈進む力〉の基本練習を行います。	★
ふわふわスイム	4泳法の基本練習を行います。	★★
しっかりスイム	4泳法に磨きをかけて、泳形、泳力を更にレベルアップさせましょう。	★★★

テニスプログラム

初心	ストローク、ボレー、サーブの基本を覚えます。
初級	ストロークが続けられる方、ボレー、サーブができる方対象。
中級	各ショットの精度を上げ、ゲームの展開を覚えていきます。
トーナメント(有料)	大会に出場されている方が対象となります。詳しくはスタッフまでお問合せ下さい。
サークル(有料)	テニス協会への登録(有料)が必要です。大会に向けた練習をします。希望者はスタッフまでお問い合わせ下さい。

◆テニスレッスン受付・参加方法◆

- ・1週間前からご予約できます。
- ・フロント受付にてご本人様が指定の用紙にご記入ください。
《定員になり次第受付を終了いたします。》
- ・レッスンへの参加は1日1レッスン、**同一レベルのみ**とさせていただきます。
- ・お電話でのご予約はできません。
- ・天候によるレッスン中止の判断
レッスン開始の30分前に決定いたします。
中止を決定した場合、開始時刻に実施できる状態でも中止となりますのでご承知ください。

◆コートフリー利用について◆

- ・必ず受付(予約)をしてからご利用ください。
- ・1週間前のご予約は18:30~(短縮営業日は12:00~)電話のみでの受付となります。
1週間以内(6日後まで)は営業時間内であればフロント、電話で予約できます。
- ・予約はお1人様週1回(日~土)原則1人(1グループ)2時間とします。
当日延長はカウントしません。
- ・予約時間になっても予約した方がご来館されていない場合はキャンセルとさせていただきます。
- ・安全の為、天候(コート状態)によりコート使用を停止する場合があります。
※レッスン及びフリー利用キャンセルの場合はお早めにご連絡ください。

●スタジオ、プールは当日予約となります。フロント受付にてご本人様が指定の用紙にご記入ください。

●レッスン受講にあたっての注意点●

- ・レッスン開始5分前にお集まりください。
- ・安全管理上原則遅刻及び早退はご遠慮ください。
- ・レッスン中気分が悪くなった場合は、すぐに運動をやめ担当スタッフにお知らせください。
- ・レッスン中もしっかりと水分をとりましょう。

●プールレッスンについて

- ・どのレッスンにもご参加いただけます。
- ・やんわりスイム⇒初心レベル ふわふわスイム⇒初級レベル しっかりスイム⇒中級レベル