秋　レッスンプログラム　2024年10月～11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
- 9：45～10：15 ストレッチ 出口 ★☆☆
- 10：30～11：15 フローヨガ 水谷 ★☆☆
- 11：30～12：15 メディカルフィットネス 勝野 ★☆☆
- 13：00～13：30 ストレッチ 堀田 ★☆☆ ★★★
- 14：00～14：45 中級エアロ ★☆☆
- 19：00～19：45 オリジナルエアロ 太田 ★★★
- 20：00～20：45 ボクシング 四日市ボクシングジム ★☆☆

第1.2　水谷
第3.4.5　小林

プール
- 10：30～11：10 楽々スイム 出口 ★☆☆
- 14：00～14：30 水中健康運動 堀田 ★☆☆
- 14：40～15：10 やんわりスイム 堀田 ★☆☆
- 15：20～16：00 平泳ぎ 堀田 ★★☆
- 19：30～20：00 アクアビクス 慶徳 ★☆☆
- 20：10～21：00 しっかりスイム 慶徳 ★★★

65才以上対象

部位：肩
1回/550円

テニス

水

スタジオ
- 9：45～10：15 ストレッチ 高田 ★☆☆
- 10：30～11：15 初級エアロ 水谷 ★★☆
- 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) ★★☆
- 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 ★★☆

プール
- 10：30～11：15 アクアビクス 小田 ★☆☆
- 11：30～12：15 しっかりスイム 高田 ★★★
- 14：00～14：30 エンジョイウォーキング 出口 ★☆☆
- 14：40～15：20 楽々スイム 出口 ★☆☆
- 15：30～16：10 バタフライ 出口 ★★☆
- 20：00～20：45 ふわふわスイム 出口 ★★☆

テニス
- 10：30～12：00 初心テニス 須藤
- 13：00～14：30 初級テニス 山根
- 19：00～20：00 初心初級テニス 堀口 ★★☆

65才以上対象

木

スタジオ
- 10：00～10：45 ZUMBA YANINA ★★☆
- 11：00～11：45 リラックスヨガ 松岡(真) ★☆☆
- 13：00～13：30 ストレッチ 高田 ★☆☆
- 14：00～14：45 初級エアロ&ストレッチ 西井 ★★☆
- 19：00～19：40 自体重トレーニング 高田 ★☆☆
- 20：00～20：45 ボディケア&ヨガ みゆき ★☆☆

プール
- 10：30～11：10 クロール呼吸 慶徳 ★★☆
- 11：20～11：50 入門スイム 慶徳 ☆☆☆
- 14：00～14：30 アクアビクス 上所 ★☆☆
- 15：00～15：50 クロール 背泳ぎ 堀田 ★★☆
- 20：00～20：45 ふわふわスイム 堀田 ★★☆

テニス

初めての方対象

金

スタジオ
- 9：45～10：15 ストレッチ 慶徳 ★☆☆
- 10：30～11：15 チェアストレッチ＆エアロ 西久保 ★☆☆
- 11：30～12：15 メディカルフィットネス 高田 ★☆☆
- 13：00～13：30 ストレッチ 慶徳 ★☆☆
- 14：00～14：45 脂肪燃焼エアロ 小田 ★★★
- 19：00～19：45 中級エアロ 林 ★★★
- 20：00～20：45 姿勢改善ヨガ 藤田 ★★☆

プール
- 10：30～11：15 アクアダンス ★★☆
- 11：30～12：00 やんわりスイム 堀田 ★☆☆
- 14：00～14：45 しっかりスイム 高田 ★★★
- 15：00～15：40 ふわふわスイム 堀田 ★★☆
- 20：00～20：45 平泳ぎ バタフライ 近藤 ★★☆

テニス
- 13：00～14：30 初級中級テニス 田中 ★☆☆
- 19：00～20：00 初心テニス 堀口 ★★★
- 20：00～21：00 初級中級テニス 堀口 ★★★

第1. 3. 5　小林
第2. 4　　嶋田

部位：膝
1回/550円

土

スタジオ
- 10：30～11：15 中級エアロ 林 ★★★
- 11：30～12：15 メディカルフィットネス 出口 ★★★
- 13：00～13：30 ストレッチ 高田 ★☆☆
- 14：00～14：45 初級エアロ 山中 ★★☆
- 15：00～15：40 自体重トレーニング 高田 ★☆☆
- 19：00～19：45 骨盤調整ヨガ 藤田 ★★☆
- 20：00～20：45 ﾀﾞﾝｽﾊﾟﾌｫｰﾏﾝｽ 西久保 ★★☆

プール
- 10：30～11：30 しっかりスイム 慶徳 ★★★
- 14：00～14：30 アクアビクス ★☆☆
- 14：40～15：10 やんわりスイム 出口 ★☆☆
- 15：20～16：00 ふわふわスイム 出口 ★★☆
- 19：30～20：15 クロール 背泳ぎ 近藤 ★★☆

テニス
- 10：00～11：00 初心テニス エンジョイゲーム 田中
- 11：00～12：00 初級テニス 田中
- 16：00～18：00 トーナメント（有料） ★★★★

部位：姿勢
1回/550円

第1. 3. 5　新
第2. 4　　慶徳

日

スタジオ
- 10：30～11：30 YOGA 嶋田 ★☆☆
- 13：00～13：30 ストレッチ 高田 ★☆☆
- 14：00～14：45 1.2 初級エアロ 3.4.5 脂肪燃焼エアロ

プール
- 10：30～11：00 水中健康運動 出口 ★☆☆
- 11：10～11：40 やんわりスイム 出口 ★☆☆
- 14：45～15：30 平泳ぎ バタフライ 高田 ★★☆

テニス
- 14：00～16：00 サークル（登録必要）

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。