

# 冬 レッスンプログラム 2025年1月～ 改定版

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 勝野			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 フローヨガ 水谷	10:30-11:00 水中健康運動 勝野		10:30-11:15 初級エアロ 水谷	10:30-11:15 アクアピクス 小田		10:00-10:45 ZUMBA YANINA	10:30-11:10 クール呼吸 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		10:30-11:15 中級エアロ 林	10:30-11:30 中級スイム 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	
	11:10-11:40 初心スイム 勝野			11:30-12:15 初級中級スイム 慶徳	10:30-12:00 初心テニス 須藤		11:00-11:45 リラクソヨガ 松岡(真)			11:30-12:00 初心スイム 慶徳		11:30-12:15 メディカル フィットネス 高田	11:00-12:00 初級テニス 田中			11:10-11:40 初心スイム 高田	
			第1 クロール 第2 平泳ぎ 第3 背泳ぎ 第4 バタフライ										第1 クロール 第2 平泳ぎ 第3 背泳ぎ 第4 バタフライ				
13:00-13:30 ストレッチ 堀田	第1 バタフライ 第2 背泳ぎ 第3 平泳ぎ 第4 クロール		13:00-13:30 チェアストレッチ 堀田			13:00-13:30 ストレッチ 高田			13:00-13:30 ストレッチ 慶徳	第1 バタフライ 第2 背泳ぎ 第3 平泳ぎ 第4 クロール	13:00-14:30 初級中級テニス 田中	13:00-13:30 ストレッチ 高田				13:00-13:30 ストレッチ 高田	
14:00-14:45 中級エアロ	14:00-14:45 中級スイム 堀田		13:45-14:45 I・ホリバーヨガ 松岡(菊)	14:00-14:30 水中健康運動 堀田	13:00-14:30 初級テニス 山根	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 初級中級スイム 高田		14:00-14:45 初級エアロ 山中	14:00-14:30 アクアピクス 新		14:00-14:45 初級エアロ 3,4,5 脂肪燃焼エアロ	14:00-14:45 初級スイム 近藤	14:00-16:00 サークル (登録必要)
第1.2 水谷 第3.4.5 小林	15:00-15:40 初級スイム 堀田			14:40-15:10 初心初級スイム 堀田			14:40-15:20 クール 堀田			15:00-15:40 平泳ぎ 高田		15:00-15:40 自重 トレーニング 高田	14:40-15:10 初心スイム 近藤		第1.2 森本 第3.4.5 西井	14:45-15:30 初級スイム 高田	
				15:20-16:00 バタフライ 堀田			15:30-16:10 背泳ぎ 堀田						15:20-16:00 初級スイム 近藤				
			第1 バタフライ 第2 背泳ぎ 第3 平泳ぎ 第4 クロール										第1 クロール 第2 平泳ぎ 第3 背泳ぎ 第4 バタフライ				
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	19:00-19:40 自重 トレーニング 高田			19:00-19:45 中級エアロ 林			19:00-19:45 初心テニス 堀口	19:00-19:45 骨盤調整ヨガ 藤田				
20:00-20:45 ボクシング 四日市 ボクシングジム	20:10-21:00 中級スイム 慶徳		20:00-20:45 J-POPダンス 西久保	20:00-20:45 背泳ぎ クール 堀田		20:00-20:45 ボディケア&ヨガ みゆき	20:00-20:40 初級スイム 堀田		20:00-20:45 姿勢改善ヨガ 藤田	20:00-20:45 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 ガンバ・フォーメス 西久保					

初めての方  
対象

1回/550円

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、プール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。