夏　レッスンプログラム　2025年6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 砂川 ★☆☆
- 10：30～11：15 フローヨガ 水谷 ★☆☆
- 11：30～12：00 メディカルフィットネス
- 1回/550円
- 13：00～13：30 ストレッチ 高田 ★☆☆ ★★★
- 14：00～14：45 中級エアロ
  - 第1.2　水谷
  - 第3.4.5　小林
- 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 ★☆☆

プール
- 10：30～11：15 中級スイム 高田
  - 第1　バタフライ
  - 第2　背泳ぎ
  - 第3　平泳ぎ
  - 第4　クロール
- 14：00～14：30 アクアビクス ★☆☆
- 14：40～15：10 初心スイム 高田 ★☆☆
- 19：30～20：00 アクアビクス 慶徳 ★☆☆
- 20：10～21：00 中級スイム 慶徳 ★★★

テニス
- 第1.2　小林
- 第3.4.5　慶徳

水

スタジオ
- 9：45～10：15 ストレッチ 慶徳 ★☆☆
- 10：30～11：15 初級エアロ 水谷 ★★☆
- 13：00～13：30 チェアストレッチ 堀田 ★☆☆
- 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 ★☆☆
- 14：00～14：30 水中健康運動 堀田 ★☆☆
- 14：40～15：20 クロール 堀田 ★★☆
- 20：00～20：45 背泳ぎ クロール 堀田 ★★☆

テニス
- 10：30～12：00 初心テニス 須藤
- 1回/550円
- 13：00～14：30 初級テニス 山根
- 19：00～20：00 初心初級テニス 堀口 ★★☆

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) ★☆☆
- 12：00～12：30 メディカルフィットネス
- 13：00～13：40 ピラティス 堀田
- 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 ☆☆☆
- 初めての方対象
- 14：00～14：40 初心初級スイム 堀田 ★☆☆
- 15：00～15：40 バタフライ 堀田 ★★☆
- 20：00～20：45 バタフライ 平泳ぎ 堀田 ★★☆

テニス
- 11：00～11：50 入門テニス 勝野

金

スタジオ
- 9：45～10：15 ストレッチ 勝野 ★☆☆
- 10：30～11：15 チェアストレッチ＆エアロ 西久保 ★☆☆
- 13：00～13：30 ストレッチ 砂川/高田 ★☆☆
- 14：00～14：45 脂肪燃焼エアロ 小田 ★★★
- 19：00～19：45 中級エアロ 石原 ★★★
- 20：00～20：45 姿勢改善ヨガ 藤田 ★★☆

プール
- 第1.3.5　小林
- 第2.4　嶋田
- 10：30～11：15 アクアダンス ★★☆
- 11：30～12：00 初心スイム 勝野 ★☆☆
  - 第1　クロール
  - 第2　平泳ぎ
  - 第3　背泳ぎ
  - 第4　バタフライ
- 14：00～14：45 初級中級スイム 高田 ★★★
- 15：00～15：40 平泳ぎ 高田 ★★☆

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 ★★★

土

スタジオ
- 10：30～11：15 中級エアロ 林 ★★★
- 11：30～12：15 ランニング 相浦 緑地
- 13：00～13：30 ストレッチ 堀田 ★☆☆
- 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 中級スイム 慶徳 ★★★
  - 第1　クロール
  - 第2　平泳ぎ
  - 第3　背泳ぎ
  - 第4　バタフライ
- 第1.3.5　新
- 第2.4　小林
- 14：00～14：30 アクアビクス ★☆☆
- 14：40～15：10 初心スイム 堀田 ★☆☆
- 15：20～16：00 初級スイム 堀田 ★★☆
  - 第1　クロール
  - 第2　平泳ぎ
  - 第3　背泳ぎ
  - 第4　バタフライ

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） ★★★★

日

スタジオ
- 10：30～11：30 YOGA 嶋田 ★☆☆
- 11：45～12：30 ウォーキング 相浦
- 13：00～13：30 ストレッチ 葛西 ★☆☆
- 14：00～14：45 1.2 初級エアロ 3.4.5 脂肪燃焼エアロ
  - 第1.2　森本
  - 第3.4.5 西井

プール
- 10：30～11：00 水中健康運動 高田 ★☆☆
- 11：10～11：40 初心スイム 高田 ★☆☆
- 14：45～15：30 初級中級スイム 高田 ★★☆
  - 第1　バタフライ
  - 第2　背泳ぎ
  - 第3　平泳ぎ
  - 第4　クロール

テニス
- 10：30～11：15 ランニング 相浦 緑地
- 14：00～16：00 サークル（登録必要）

※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。