レッスンプログラム　H30年10月～12月

火

スタジオ	プール	テニス
9:50～10:20 ストレッチ 相川		
10:30～11:15 スローエアロ 舘	10:30～11:00 初心クロール 相川	
11:30～12:15 フィットネスフラ 舘	11:15～12:00 中級スイム 相川	
13:00～13:30 ストレッチ 慶徳		
14:00～15:00 中級エアロ 水谷(綾)	14:00～14:30 水中健康運動 永谷	
	14:40～15:20 初級クロール 相川	
	15:30～16:10 平泳ぎ 永谷	
19:00～20:00 ｵﾘｼﾞﾅﾙｴｱﾛ 太田		
20:10～21:00 ZUMBA YANINA	20:10～20:40 初心スイム 慶徳	20:00～20:50 入門テニス 勝野
21:10～22:00 フリースタイル MaRI	20:50～21:50 マスターズ (25mプール) 慶徳	

水

スタジオ	プール	テニス
9:50～10:20 ストレッチ 須藤		
10:30～11:15 初級エアロ 水谷(綾)	10:30～11:15 アクアビクス 小田	11:00～12:00 入門初心テニス 畦地
	11:30～12:10 初級クロール 慶徳	
13:00～13:30 ストレッチ 永谷		13:30～14:00 ｷﾝﾄﾚ(ジム) 畦地
13:45～15:00 ｴﾈﾙｷﾞｰﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ 松岡(菊)	14:00～14:30 水中健康運動 勝野	
	14:40～15:10 初心クロール 勝野	
	15:20～16:00 中級スイム 畦地	
19:00～19:50 脂肪燃焼エアロ 山中		
20:00～20:50 J-POPダンス 西久保	20:10～20:40 アクアビクス 慶徳	20:00～21:00 初心テニス 勝野
21:00～21:50 ヨーガ 水谷(智)	21:00～21:40 初級中級スイム 慶徳	

木

スタジオ	プール	テニス
10:00～10:50 ZUMBA YANINA		
11:00～12:00 リラックスヨガ 松岡(真)	11:00～11:45 中級スイム 永谷	11:00～12:30 初心テニス 竹内
12:50～13:50 太極拳 木村／山本		13:00～14:30 中級テニス 須藤
14:15～15:15 初級エアロ& ボディシェイプ 西井	14:00～14:30 アクアビクス 慶徳	
15:30～16:00 ｷﾝﾄﾚ(ジム) 畦地	14:40～15:10 初心クロール 慶徳	
	15:20～16:00 初級スイム 相川	10月背泳ぎ 11月平泳ぎ 12月バタフライ
19:00～19:50 バレトン 相川		19:00～20:00 入門初心テニス 畦地
20:00～20:50 ボディケア&ヨガ	第1. 3. 5 みゆき 第2. 4 小林 20:10～20:50 初級中級スイム 相川	20:10～21:10 初級中級テニス 畦地
21:00～21:50 ボクシング 四日市 ボクシングジム	21:00～21:30 初心スイム 相川	

金

スタジオ	プール	テニス
9:50～10:20 ストレッチ 勝野		
10:30～11:20 エンジョイエアロ 西久保	10:30～11:15 アクアダンス 嶋田	11:00～12:30 初級テニス 竹内
	11:30～12:00 初心クロール 畦地	
	12:30～13:15 サップヨガ 東海	
12:50～13:50 ボディリセット 嶋田		13:00～14:30 ゲーム 畦地
14:00～14:50 脂肪燃焼エアロ 小田	14:00～14:30 水中健康運動 永谷	
	14:40～15:20 初級クロール 慶徳	
	15:30～16:20 マスターズ 慶徳	
19:00～20:00 中級エアロ 林		19:00～20:00 初級中級テニス 畦地
20:15～21:00 エアロステップ 西井	20:10～20:40 初心クロール 相川	20:10～21:10 入門初心テニス 畦地
21:10～22:00 はじめてヨガ 桑原	21:00～21:40 初級スイム 相川	

～サップヨガ(有料)～
500円(税別)フロントへ
2週間前より予約できます。

定員 8名

土

スタジオ	プール	テニス
9:30～10:30 ジョギング(緑地) 相川		
10:30～11:30 中級エアロ 林	10:00～11:00 中級スイム 慶徳	10:00～11:00 初心テニス 清水
	11:30～12:20 初級スイム 慶徳	11:00～12:00 初級テニス 勝野
13:00～13:30 体幹ストレッチ 相川		第1:バタフライ 第2:背泳ぎ 第3:平泳ぎ 第4:クロール 第5:4泳法
14:00～14:50 初級エアロ 山中	14:00～14:30 アクアビクス	第1. 3. 5 新 第2. 4 慶徳
15:00～15:50 バレトン 相川	14:40～15:20 初心クロール背泳ぎ 永谷	
	15:30～16:10 バタフライ 永谷	
20:15～21:00 ﾀﾞﾝｽﾊﾟﾌｫｰﾏﾝｽ 西久保	20:10～20:50 初心初級スイム 春日谷	
21:10～22:00 ヨーガ 西久保	21:00～21:45 中級スイム 春日谷	

日

スタジオ	プール	テニス
	10:30～11:00 水中健康運動 畦地	
10:30～12:00 YOGA 嶋田	11:10～11:40 初心クロール 畦地	
13:15～13:45 ｺｱﾄﾚ&筋膜ﾘﾘｰｽ 畦地		
14:00～15:00 第1. 2 初級エアロ 第3. 4. 5 脂肪燃焼エアロ	14:00～14:40 初級クロール 相川	14:00～16:00 サークル (登録必要)
第1. 2 森本 第3. 4. 5 西井	15:15～16:00 中級スイム 相川	
16:00～17:30 中上級テニス 勝野		

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。