

レッスンプログラム H30年10月～12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	
9:50～10:20 ストレッチ 相川			9:50～10:20 ストレッチ 須藤						9:50～10:20 ストレッチ 勝野			9:30～10:30 ジョキング(緑地) 相川						
10:30～11:15 初心クロール スローエアロ 館	10:30～11:00 初心クロール 相川		10:30～11:15 初級エアロ 水谷(綾)	10:30～11:15 アクアピクス 小田		10:00～10:50 ZUMBA YANINA			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		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		10:30～11:00 水中健康運動 畦地		
	11:15～12:00 中級スイム 相川				11:00～12:00 入門初心テニス 畦地	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			11:00～12:00 初級テニス 勝野	10:30～12:00 YOGA 嶋田		11:10～11:40 初心クロール 畦地	
11:30～12:15 フィットネスフラ 館				11:30～12:10 初級クロール 慶徳									11:30～12:20 初級スイム 慶徳					
13:00～13:30 ストレッチ 慶徳			13:00～13:30 ストレッチ 永谷			12:50～13:50 太極拳 木村/山本			12:50～13:50 ボディリセット 嶋田			13:00～14:30 ゲーム (誰でもOK) 畦地					13:15～13:45 コアトレ&筋力リレー 畦地	
					13:30～14:00 キントレ(ジム) 畦地						12:30～13:15 サップヨガ 東海							
14:00～15:00 中級エアロ 水谷(綾)	14:00～14:30 水中健康運動 永谷		13:45～15:00 I初級「パワー」 松岡(菊)	14:00～14:30 水中健康運動 勝野					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		14:00～14:50 初級エアロ 山中	14:00～14:30 アクアピクス			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)
	14:40～15:20 初級クロール 相川			14:40～15:10 初心クロール 勝野		14:15～15:15 初級エアロ& ボディシェイブ 西井				14:40～15:10 初心クロール 慶徳			14:40～15:20 初心クロール背泳ぎ 永谷					
	15:30～16:10 平泳ぎ 永谷			15:20～16:00 中級スイム 畦地								15:00～15:50 バレット 相川	15:30～16:10 バタフライ 永谷					
						15:30～16:00 キントレ(ジム) 畦地				15:30～16:20 マスターズ 慶徳								
											10月背泳ぎ 11月平泳ぎ 12月バタフライ							
19:00～20:00 リジナル17口 太田			19:00～19:50 脂肪燃焼エアロ 山中			19:00～19:50 バレット 相川		19:00～20:00 入門初心テニス 畦地	19:00～20:00 中級エアロ 林									
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	20:00～20:50 J-POPダンス 西久保	20:10～20:40 アクアピクス 慶徳	20:00～21:00 初心テニス 勝野	20:00～20:50 ボディケア&ヨガ	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	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	20:15～21:00 ダンスパフォーマンス 西久保	20:10～20:50 初心初級スイム 春日谷					
21:10～22:00 フリースタイル MaRi	20:50～21:50 マスターズ (25mプール) 慶徳		21:00～21:50 ヨガ 水谷(智)	21:00～21:40 初級中級スイム 慶徳		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		21:10～22:00 はじめてヨガ 桑原	21:00～21:40 初級スイム 相川		21:10～22:00 ヨガ 西久保	21:00～21:45 中級スイム 春日谷					

～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

第1.3.5 みゆき
第2.4 小林

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

第1.3.5 新
第2.4 慶徳

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、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・休止・担当変更になる場合があります。