



期間限定

レッスンプログラム 6月～



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	
9:50～10:15 ストレッチ/永谷			9:50～10:15 ストレッチ/須藤			10:00～10:45 ZUMBA YANINA			9:50～10:15 ストレッチ/勝野									
10:30～11:15 スローエアロ 館	10:30～11:15 中級スイム 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		10:30～11:00 初心クロール 慶徳			10:30～11:15 エンジョイエアロ 西久保	10:30～11:15 アクアダンス 嶋田	10:30～12:00 初心テニス 須藤	10:30～11:15 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	10:30～11:30 YOGA 嶋田	10:30～11:00 水中健康運動 勝野		
11:30～12:15 フィットネスフラ 館				11:30～12:10 初級スイム 永谷		11:00～11:45 リラックスヨガ 松岡(真)							11:10～12:00 初級スイム 慶徳	11:00～12:00 初級テニス 清水			11:10～11:40 初心クロール 勝野	
							12:30～13:00 ポードレ&ストレッチ 相川				11:30～12:00 初心クロ・背 勝野		12:00～12:30 シテイメソッド 相川					
13:00～13:30 ストレッチ 相川			13:00～13:30 ストレッチ 慶徳			13:00～13:45 太極拳 山本/山北		13:00～14:30 初級テニス 堀口	13:00～13:45 ボディリセット 嶋田		13:00～14:30 中級テニス 山根	13:00～13:30 体幹ストレッチ 相川				13:00～13:30 ストレッチ 相川/永谷		
14:00～14:45 中級エアロ 水谷(綾)	14:00～14:30 水中健康運動 永谷		13:45～14:45 Eレキ-パワーカ 松岡(菊)	14:00～14:45 中級スイム 相川		14:15～15:00 初級エアロ& ストレッチ 西井			14:00～14:45 脂肪燃焼エアロ 小田	14:10～14:40 水中健康運動 畦地		14:00～14:45 初級エアロ 山中	14:00～14:30 アクアピクス			14:00～14:45 12 初級エアロ 3.4.5 脂肪燃焼エアロ	14:30～15:10 初級クロール 相川/永谷	
	14:40～15:20 初級クロール 永谷			14:50～15:20 初心クロール 相川						14:50～15:30 初級スイム 畦地			14:40～15:10 初心クロ・背 永谷					14:00～16:00 サークル (登録必要)
	15:30～16:00 初心クロ・背 相川			15:30～16:15 バタフライ 慶徳						15:40～16:20 中級スイム 永谷/相川		15:00～15:45 バレトン 相川	15:15～16:00 平泳ぎ 永谷					
19:00～19:45 オリジナルエアロ 太田			19:00～19:45 脂肪燃焼エアロ 小田			19:00～19:45 BURN OUT 相川			19:00～19:45 中級エアロ 林		19:30～20:30 初級中級テニス 畦地							
	20:10～20:40 アクアピクス 慶徳	20:00～20:50 入門テニス 勝野	20:00～20:45 J-POPダンス 西久保	20:10～20:40 初心スイム 相川	20:00～21:30 中級テニス 堀口	20:00～20:45 ボディケア&ヨガ みゆき				20:30～21:20 平泳ぎ バタフライ 永谷/相川	20:40～21:40 入門初心テニス 畦地	20:00～20:45 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					
21:00～21:45 フリースタイル MaRi	20:50～21:50 マスターズ (25mプール) 慶徳		21:00～21:45 ヨーガ 藤田	20:50～21:30 初級中級スイム 相川		21:00～21:45 ボクシング 四日市 ボクシングジム			21:00～21:45 はじめてヨガ 桑原			21:00～21:45 ヨーガ 西久保	21:00～21:45 中級スイム 春日谷					

第1. 3. 5 新
第2. 4 小林

第1. 2 森本
第3. 4. 5 西井

総合フィットネスクラブ
シテイスポーツ四日市
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。
- ・ レッソ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。