

冬

# レッスンプログラム 2021年01月～2021年02月

改訂版

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			9:45～10:15 ストレッチ						9:45～10:15 ストレッチ								
10:30～11:15 スローエアロ 館	10:30～11:10 初級中級スイム		10:30～11:15 初級エアロ 水谷(綾)	10:30～11:15 アクアピクス 小田		10:00～10:45 ZUMBA YANINA	10:30～11:10 初級クロール		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		10:30～11:15 中級エアロ 林	10:00～11:00 中級スイム ★	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	
11:30～12:15 フィットネスプラ 館				11:30～12:10 平泳ぎ バタフライ★	10:45～12:15 初心テニス 須藤	11:00～11:45 リラックスヨガ 松岡(真)	11:20～11:50 初心クロ・背			11:30～12:00 初心クロール			11:10～11:50 楽々スイム	11:00～12:00 初級テニス 清水			11:10～11:40 初心クロール
													65才以上対象				
13:00～13:30 ストレッチ			13:00～13:30 ストレッチ			13:00～13:30 チェアバレトン 相川			13:00～13:45 ポディリセット 嶋田			13:00～13:30 体幹ストレッチ				13:00～13:30 ストレッチ	
					13:00～14:30 初級テニス 堀口						13:00～14:30 中級テニス 山根				第1.3.5 新 第2.4 服部/小田		
14:00～14:45 中級エアロ 水谷(綾)	14:00～14:30 アクアピクス 慶徳		13:45～14:45 エネルギー 松岡(菊)	14:00～14:30 初心クロール		14:15～15:00 初級エアロ& ストレッチ 西井	14:00～14:30 水中健康運動		14:00～14:45 脂肪燃焼エアロ 小田	14:00～14:30 水中健康運動		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	
	14:40～15:10 楽々スイム			14:40～15:20 初級クロール									14:40～15:10 初心クロ・背		第1.2 森本 第3.4.5 西井		
	15:15～16:00 バタフライ★			15:30～16:15 中級スイム★								15:00～15:45 バレトン 相川	15:20～16:00 初級クロ・背				14:00～16:00 サークル (登録必要)
														16:00～17:30 中上級テニス 勝野	総合フィットネスクラブ <b>シティスポーツ四日市</b> TEL.059-347-0001		
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								
	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 初心クロール	20:00～21:00 初心テニス 勝野	20:00～20:45 ポディケア&ヨガ みゆき	20:10～20:50 初級スイム	20:00～21:00 初級テニス 堀口	20:00～20:45 BODY CONTROL 相川	20:10～20:50 クロール 背泳ぎ★	20:00～21:30 中級テニス 堀口	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				
21:10～22:00 フリースタイル MaRi	21:00～21:40 初級中級スイム★		21:00～21:45 ヨーガ 藤田			21:00～21:45 ボクシング 四日市 ボクシングジム	21:00～21:45 中級スイム★		21:00～21:45 はじめてヨガ 桑原	21:00～21:50 マスターズ (25mプール)★		21:00～21:45 ヨーガ 西久保	21:00～21:40 平泳ぎ バタフライ★				

65才以上対象

65才以上対象

第1.3.5 新  
第2.4 服部/小田

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・休講・担当変更になる場合があります。