

# 夏 レッスンプログラム 2024年7月～8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			
9:45~10:15 ストレッチ 永谷 ☆☆☆	65才以上対象		9:45~10:15 ストレッチ 高田 ☆☆☆						9:45~10:15 ストレッチ 堀田 ☆☆☆	第1.3.5 小林 第2.4 嶋田										
10:30~11:15 フローヨガ 水谷 ☆☆☆	10:30~11:10 楽々スイム 勝野 ☆☆☆		10:30~11:15 初級エアロ 水谷 ☆☆☆	10:30~11:15 アクアビクス 小田 ☆☆☆	10:30~12:00 初心テニス 須藤 ☆☆☆	10:00~10:45 ZUMBA YANINA ☆☆☆	10:30~11:10 クロール呼吸 慶徳 ☆☆☆		10:30~11:15 チェアストレッチ &エアロ 西久保 ☆☆☆	10:30~11:15 アクアダンス ☆☆☆	10:30~12:00 初級中級テニス 田中 ☆☆☆	10:30~11:15 中級エアロ 林 ☆☆☆	10:30~11:30 しっかりスイム 慶徳 ☆☆☆	10:00~11:00 初心テニス エンジョイゲーム 田中 ☆☆☆	10:30~11:30 YOGA 嶋田 ☆☆☆	10:30~11:00 水中健康運動 出口 ☆☆☆				
11:30~12:15 肩のお悩み相談 高田 ☆☆☆			11:30~12:15 腰痛対策運動 勝野 ☆☆☆	11:30~12:15 しっかりスイム 高田 ☆☆☆		11:00~11:45 リラックスヨガ 松岡(真) ☆☆☆	11:20~11:50 入門スイム 慶徳 ☆☆☆		11:30~12:15 歩行改善 出口 ☆☆☆	11:30~12:00 やんわりスイム 堀田 ☆☆☆		11:30~12:15 姿勢改善 出口 ☆☆☆	11:00~12:00 初級テニス 田中 ☆☆☆		11:10~11:50 クロール呼吸 出口 ☆☆☆					
		1回/550円	1回/550円					初めての方 対象	1回/550円			1回/550円			1回/550円					
13:00~13:30 ストレッチ 堀田 ☆☆☆			13:00~13:30 チェアストレッチ 出口 ☆☆☆		13:00~14:30 初級テニス 山根 ☆☆☆	13:00~13:30 ストレッチ 堀田 ☆☆☆		第1.3.5 上所 第2.4 服部	13:00~13:30 ストレッチ 慶徳 ☆☆☆			13:00~13:30 ストレッチ 高田 ☆☆☆		第1.3.5 新 第2.4 慶徳	13:00~13:30 ストレッチ 永谷 ☆☆☆					
14:00~14:45 中級エアロ ☆☆☆	14:00~14:30 水中健康運動 永谷 ☆☆☆		13:45~14:45 エルク-パワーヨガ 松岡(菊) ☆☆☆	14:00~14:30 エンジョイウォーキング 出口 ☆☆☆		14:00~14:45 初級エアロ& ストレッチ 西井 ☆☆☆	14:00~14:30 アクアビクス ☆☆☆		14:00~14:45 脂肪燃焼エアロ 小田 ☆☆☆	14:00~14:45 しっかりスイム 出口 ☆☆☆		14:00~14:45 初級エアロ 山中 ☆☆☆	14:00~14:30 アクアビクス ☆☆☆		14:00~14:45 1.2 初級エアロ 3.4.5 脂肪燃焼エアロ ☆☆☆					
第1.2 水谷 第3.4.5 小林	14:40~15:10 やんわりスイム 永谷 ☆☆☆		14:40~15:20 楽々スイム 出口 ☆☆☆	14:40~15:20 楽々スイム 出口 ☆☆☆	65才以上対象	14:40~15:10 やんわりスイム 堀田 ☆☆☆	14:40~15:10 やんわりスイム 堀田 ☆☆☆		15:00~15:45 クロール 堀田 ☆☆☆			15:00~15:40 自体重 トレーニング 高田 ☆☆☆	14:40~15:10 やんわりスイム 出口 ☆☆☆		14:45~15:30 平泳ぎ バタフライ 永谷 ☆☆☆				14:00~16:00 サークル (登録必要)	
	15:15~16:00 背泳ぎ 堀田 ☆☆☆		15:30~16:10 平泳ぎ 高田 ☆☆☆			15:20~16:00 バタフライ 堀田 ☆☆☆	15:20~16:00 バタフライ 堀田 ☆☆☆					15:20~16:00 ふわふわスイム 出口 ☆☆☆	15:20~16:00 ふわふわスイム 出口 ☆☆☆							
<p>夏季期間昼間のテニスレッスン（10:30～14:30）を休講とさせていただきます。</p> <p><b>夏季期間：7月16日（火）～8月31日（土）</b></p>																				
19:00~19:45 オリジナルエアロ 太田 ☆☆☆	19:30~20:00 アクアビクス 慶徳 ☆☆☆		19:00~19:45 脂肪燃焼エアロ 小田 ☆☆☆		19:00~20:00 初心初級テニス 堀口 ☆☆☆	19:00~19:40 自体重 トレーニング 高田 ☆☆☆			19:00~19:45 中級エアロ 林 ☆☆☆		19:00~20:00 初心テニス 堀口 ☆☆☆	19:00~19:45 骨盤調整ヨガ 藤田 ☆☆☆	19:30~20:15 クロール 背泳ぎ 近藤 ☆☆☆							
20:00~20:45 ボクシング 四日市 ボクシングジム ☆☆☆	20:10~21:00 しっかりスイム 慶徳 ☆☆☆		20:00~20:45 J-POPダンス 西久保 ☆☆☆	20:00~20:45 ふわふわスイム 出口 ☆☆☆		20:00~20:45 ボディケア&ヨガ みゆき ☆☆☆	20:00~20:45 ふわふわスイム 堀田 ☆☆☆		20:00~20:45 姿勢改善ヨガ 藤田 ☆☆☆	20:00~20:45 平泳ぎ バタフライ 近藤 ☆☆☆	20:00~21:00 初級中級テニス 堀口 ☆☆☆	20:00~20:45 ダンスパフォーマンス 西久保 ☆☆☆								

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。