

☆2025年6月☆ ISCレッスンスケジュール

※  は休講  P:プールレッスン

月			火			水			木			金				
時間	レッスン名	担当者	時間	レッスン名	担当者	時間	レッスン名	担当者	時間	レッスン名	担当者	時間	レッスン名	担当者		
2			3			4			5			6				
10:00~10:45	機能改善 水中ウォーキング 	太田	10:05~10:50	エンジョイエアロ	厚見	10:00~11:00	からだリセット	浦	13:05~13:50	ナチュラルヨーガ45	生野	10:00~10:45	たのしく 水中ウォーキング 	安川		
10:05~10:50	へーシックエアロ+筋トレ	東田	11:05~11:50	ピラティス	厚見	11:15~12:00	シェイプアップ ボクシング	山本和	14:05~14:50	ZUMBA	温井	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川		
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	12:05~12:50	はじめてステップ	越場	19:05~19:50	シェイプYoga45	洲崎	20:05~20:50	たのしくアクア 	中野	11:05~11:50	骨盤コンディショニング	細川		
13:00~14:00	太極拳	渡辺	13:05~13:50	たのしくアクア 	越場	20:05~20:50	ボディパンプ 説明+ショート	桑村	21:10~21:55	ボディコンバット45	小野	13:05~13:50	へーシックステップ	福島		
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野							14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	東田		
19:05~19:50	シェイプYoga45	二川	19:05~19:50	ZUMBA	温井							19:05~19:50	シェイプYoga45	伊藤		
20:05~20:50	へーシックエアロ	山内	20:05~20:50	ボディコンバット45	北							20:05~20:50	STRONG NATION	長瀬		
												20:00~21:00	スイムトレーニング 	山本智		
9			10			11			12			13				
10:00~10:45	機能改善 水中ウォーキング 	太田	10:05~10:50	エンジョイエアロ	厚見	10:00~11:00	ナチュラルヨーガ60	洲崎	13:05~13:50	ナチュラルヨーガ45	生野	10:00~10:45	たのしく 水中ウォーキング 	安川		
10:05~10:50	へーシックエアロ+筋トレ	東田	11:05~11:50	ピラティス	厚見	11:15~12:00	シェイプアップ ボクシング	山本和	14:05~14:50	ZUMBA	温井	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川		
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	12:05~12:50	はじめてステップ	越場	19:05~19:50	シェイプYoga45	洲崎	20:05~20:50	たのしくアクア 	中野	11:05~11:50	骨盤コンディショニング	細川		
13:00~14:00	太極拳	渡辺	13:05~13:50	たのしくアクア 	越場	20:05~20:50	ボディパンプ 説明+ショート	桑村	21:10~21:55	ボディコンバット45	小野	13:05~13:50	へーシックステップ	福島		
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野							14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	東田		
19:05~19:50	シェイプYoga45	二川	19:05~19:50	ZUMBA	温井							19:05~19:50	シェイプYoga45	伊藤		
20:05~20:50	へーシックエアロ	山内	20:05~20:50	ボディコンバット45	北							20:05~20:50	STRONG NATION	長瀬		
16			17			18			19			20				
10:00~10:45	機能改善 水中ウォーキング 	太田	10:05~10:50	エンジョイエアロ	厚見	10:00~11:00	からだリセット	浦	13:05~13:50	ナチュラルヨーガ45	生野	10:00~10:45	たのしく 水中ウォーキング 	安川		
10:05~10:50	へーシックエアロ+筋トレ	東田	11:05~11:50	ピラティス	厚見	11:15~12:00	シェイプアップ ボクシング	山本和	14:05~14:50	ZUMBA	温井	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川		
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	12:05~12:50	はじめてステップ	越場	19:05~19:50	シェイプYoga45	洲崎	20:05~20:50	たのしくアクア 	中野	11:05~11:50	骨盤コンディショニング	細川		
13:00~14:00	太極拳	渡辺	13:05~13:50	たのしくアクア 	越場	20:05~20:50	ボディパンプ 説明+ショート	桑村	21:10~21:55	ボディコンバット45	小野	13:05~13:50	へーシックステップ	福島		
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野							14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	東田		
19:05~19:50	シェイプYoga45	二川	19:05~19:50	ZUMBA	温井							19:05~19:50	シェイプYoga45	伊藤		
20:05~20:50	へーシックエアロ	山内	20:05~20:50	ボディコンバット45	北							20:05~20:50	STRONG NATION	長瀬		
												20:00~21:00	スイムトレーニング 	山本智		
23			24			25			26			27				
10:00~10:45	機能改善 水中ウォーキング 	太田	10:05~10:50	エンジョイエアロ	厚見	10:00~11:00	ナチュラルヨーガ60	洲崎	13:05~13:50	ナチュラルヨーガ45	生野	10:00~10:45	たのしく 水中ウォーキング 	安川		
10:05~10:50	へーシックエアロ+筋トレ	東田	11:05~11:50	ピラティス	厚見	11:15~12:00	シェイプアップ ボクシング	山本和	14:05~14:50	ZUMBA	温井	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川		
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	12:05~12:50	はじめてステップ	越場	19:05~19:50	シェイプYoga45	洲崎	20:05~20:50	たのしくアクア 	中野	11:05~11:50	骨盤コンディショニング	細川		
13:00~14:00	太極拳	渡辺	13:05~13:50	たのしくアクア 	越場	20:05~20:50	ボディパンプ 説明+ショート	桑村	21:10~21:55	ボディコンバット45	小野	13:05~13:50	へーシックステップ	福島		
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野							14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	東田		
19:05~19:50	シェイプYoga45	二川	19:05~19:50	ZUMBA	温井							19:05~19:50	シェイプYoga45	伊藤		
20:05~20:50	へーシックエアロ	山内	20:05~20:50	ボディコンバット45	北							20:05~20:50	STRONG NATION	長瀬		
30			 今月の特別レッスン 1日 (日) 9:30~10:30 アウトドアヨガ 場所: 芝生広場 ※雨天中止  詳細は別紙参照 20日 (金) 19:05~19:50 シェイプYoga45 ~キャンドルと共に~ キャンドルの中で、 いつもと違う雰囲気をお楽しみください。 													
10:00~10:45	機能改善 水中ウォーキング 	太田														
10:05~10:50	へーシックエアロ+筋トレ	東田														
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤														
13:00~14:00	太極拳	渡辺														
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上														
19:05~19:50	シェイプYoga45	二川														
20:05~20:50	へーシックエアロ	山内														