

☆2025年7月☆

ISCレッスンスケジュール

※  は休講  : 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
7日 (月) 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 			1			2			3			4		
			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
			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
			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
			13:05~13:50	たのしくアクア 	越場	20:05~20:50	ボディバンプ 説明+ショート 	桑村	21:10~21:55	ボディコンバット 説明+ショート 	小野	13:05~13:50	ベーシックステップ	福島
			14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野	★ レズミルズ 新曲発表会 ★  新曲 マークのレッスンは 説明+ショートのクラスとなります。  初めて参加される方は特にオススメです♪						14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	東田
			19:05~19:50	ZUMBA	温井							19:05~19:50	ピラティス	伊藤
			20:05~20:50	ボディコンバット 説明+ショート 	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
7			8			9			10			11		
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	ベーシックエアロ+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	ボディバンプ 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	ベーシックステップ	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	レッスン変更のお知らせ 7月から(金)19:05~19:50は ピラティスとなります 						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	ピラティス 	伊藤
20:05~20:50	ベーシックエアロ	山内	20:05~20:50	ボディコンバット45	北							20:05~20:50	STRONG NATION	長瀬
14			15			16			17			18		
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 	長瀬 
10:05~10:50	ベーシックエアロ+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	マルチパーパスの レッスンはお休み 		
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			
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	ボディバンプ 説明+ショート	桑村	21:10~21:55	ボディコンバット45	小野			
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野									
19:05~19:50	シェイプYoga45	二川	19:05~19:50	ZUMBA	温井									
20:05~20:50	ベーシックエアロ	山内	20:05~20:50	ボディコンバット45	北							20:00~21:00	スイムトレーニング 	山本智
21			22			23			24			25		
祝日のため レッスンはお休み 			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	二川 	10:00~10:45	たのしく水中ウォーキング 	安川
			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
			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
			13:05~13:50	たのしくアクア 	越場	20:05~20:50	ボディバンプ 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	ベーシックステップ	福島
			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	ZUMBA	温井							19:05~19:50	ピラティス	伊藤
			20:05~20:50	ボディコンバット45	北							20:05~20:50	STRONG NATION	長瀬
28			29			30			31			熱中症予防に こまめな 水分補給を!! 		
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			
10:05~10:50	ベーシックエアロ+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			
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			
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	ボディバンプ 説明+ショート	桑村	21:10~21:55	ボディコンバット45	小野			
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野									
19:05~19:50	シェイプYoga45	二川	19:05~19:50	ZUMBA	温井									
20:05~20:50	ベーシックエアロ	山内	20:05~20:50	ボディコンバット45	北									