

☆2025年10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
今月の特別レッスン アウトドアヨガ 5日(日) 16:05~16:50 洲崎IR 19日(日) 10:05~10:50 二川IR ※雨天の場合はマルチパーパスで開催 						1			2			3		
						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
						11:15~12:00	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
						19:05~19:50	シェイプYoga45	洲崎	20:05~20:50	たのしくアクア 	長瀬	11:05~11:50	骨盤コンディショニング	細川
						20:05~20:50	ボディコンバット説明+ショート 	木下幸	21:10~21:55	ボディバンプ説明+ショート 	小野	13:05~13:50	ベージュステップ	福島
★ レズミルズ 新曲発表会 ★  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に特にオススメです♪						★10月から一部のレッスンスケジュールが変更となっています。 						10		
6			7			8			9			10		
10:00~10:45	機能改善水中ウォーキング 	太田	10:05~10:50	ピラティス	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	ベージュエアロ+筋トレ	東田	11:05~11:50	はじめてステップ	越場	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	12:10~12:55	たのしくアクア 	越場	19:05~19:50	シェイプYoga45	洲崎	20:05~20:50	アクアZUMBA 	尾上	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	ナチュラルヨーガ45	生野	20:05~20:50	ボディコンバット45	木下幸	21:10~21:55	ボディバンプ45	小野	13:05~13:50	ベージュステップ	福島
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ベージュエアロ	山内	★10月から一部のレッスンスケジュールが変更となっています。			★10月から一部のレッスンスケジュールが変更となっています。			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	ボディコンバット説明+ショート 	木下幸	20:05~20:50	ボディバンプ説明+ショート 	桑村							20:05~20:50	STRONG NATION	長瀬
13			14			15			16			17		
スポーツの日			10:05~10:50	ピラティス	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	はじめてステップ	越場	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
			12:10~12:55	たのしくアクア 	越場	19:05~19:50	シェイプYoga45	洲崎	20:05~20:50	アクアZUMBA 	尾上	11:05~11:50	骨盤コンディショニング	細川
			13:05~13:50	ナチュラルヨーガ45	生野	20:05~20:50	ボディコンバット45	木下幸	21:10~21:55	ボディバンプ45	小野	13:05~13:50	ベージュステップ	福島
			14:05~14:50	ベージュエアロ	山内							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	ボディバンプ説明+ショート	桑村							20:05~20:50	STRONG NATION	長瀬
20			21			22			23			24		
10:00~10:45	機能改善水中ウォーキング 	太田	10:05~10:50	ピラティス	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	ベージュエアロ+筋トレ	東田	11:05~11:50	はじめてステップ	越場	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	12:10~12:55	たのしくアクア 	越場	19:05~19:50	シェイプYoga45	洲崎	20:05~20:50	たのしくアクア 	長瀬	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	ナチュラルヨーガ45	生野	20:05~20:50	ボディコンバット45	木下幸	21:10~21:55	ボディバンプ45	小野	13:05~13:50	ベージュステップ	福島
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ベージュエアロ	山内							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	ボディコンバット説明+ショート	木下幸	20:05~20:50	ボディバンプ説明+ショート	桑村							20:05~20:50	STRONG NATION	長瀬
27			28			29			30			31		
10:00~10:45	機能改善水中ウォーキング 	太田	10:05~10:50	ピラティス	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	ベージュエアロ+筋トレ	東田	11:05~11:50	はじめてステップ	越場	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	12:10~12:55	たのしくアクア 	越場	19:05~19:50	シェイプYoga45	洲崎	20:05~20:50	アクアZUMBA 	尾上	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	ナチュラルヨーガ45	生野	20:05~20:50	ボディコンバット45	木下幸	21:10~21:55	ボディバンプ45	小野	13:05~13:50	ベージュステップ	福島
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ベージュエアロ	山内							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	ボディコンバット説明+ショート	木下幸	20:05~20:50	ボディバンプ説明+ショート	桑村							20:05~20:50	STRONG NATION	長瀬
														
														