☆2025年12月☆ ISCレツスンスケジュール ※ は休講 (D:プールレッスン

X Z	.025年 1		J X			\ <u> </u>		_	17	<u> </u>	ほ <mark> </mark>	溥 •	シン・ノールレッ	ノ人ン
時間	レッスン名	担当者	時間	火 レッスン名	担当者	時間	レッスン名	担当者	時間	トツスン名	担当者	時間	金レッスン名	担当
	1		10.00	2			3			4			5 たのしく P	
0:00~ 10:45	機能改善・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	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
0:05~ 10:50	ヘ'ーシックエアロ+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
1:05~ 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
3:00~ 14:00	太極拳	渡辺	13:05~ 13:50	ナチュラルヨーカ・45	生野	20:05~ 20:50	ホ'テ'ィコンハ'ット45	木下幸	21:10~ 21:55	ボディパンプ45	小野	13:05~ 13:50	メガダンス45	福島
4:10~ 14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~ 14:50	ベーシックエアロ	山内							14:05~ 14:50	ナチュラルヨーガ45	東田
9:05~ 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	伊菔
0:05~ 20:50	ボディコンバット 説明 + ショート	木下幸	20:05~ 20:50	ボディパンプ 説明 + ショート	桑村							20:05~ 20:50	STRONG NATION	長浦
												20:00~ 21:00	スイムトレーニング	山本
	8			9			10			11			12	代行
0:00~ 10:45	機能改善・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	太田	10:05~ 10:50	ピラティス	厚見	10:00~ 11:00	ナチュラルヨーカ'60	洲崎	13:05~ 13:50	ナチュラルヨーガ45	生野	10:00~ 10:45	シェイプアップ P ウォーキング	木下
0:05~ 10:50	ヘ'ーシックエアロ+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
1:05~ 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 内容変	細川
3:00~ 14:00	太極拳	渡辺	13:05~ 13:50	ナチュラルヨーカ・45	生野	20:05~ 20:50	おディコンハット45	木下幸	21:10~ 21:55	ボディパンプ45	小野	13:05~ 13:50	メガダンス45	福島
4:10~ 14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~ 14:50	ベーシックエアロ	山内	q					T I	14:05~ 14:50	ナチュラルヨーガ45	東田
9:05~ 19:50	シェイプYoga45	二川	19:05~ 19:50	ZUMBA	温井		MEGADANZ 🔰	くガ:	ダン	スポル		19:05~ 19:50	ピラティス	伊藤
0:05~ 20:50	ボディコンバット 説明+ショート	木下幸	20:05~ 20:50	ボディパンプ 説明+ショート	桑村	105	RADICAL FITNESS	L/17 A		10.05 10	- TO	20:05~ 20:50	STRONG NATION	長湖
						12月	12日(金)。	とりスタ	<u> </u>	13:05~13	<u>:50</u>			
	15			16			17			18			19	
0:00~ 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 P 水中ウォーキング	安丿
0:05~ 10:50	ヘ'ーシックエアロ+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	細丿
1:05~ 11:50	シェイプYoga45	伊藤	12:10~ 12:55	たのレくアクア	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	細丿
3:00~ 14:00	太極拳	渡辺	13:05~ 13:50	ナチュラルヨーカ 45	生野	20:05~ 20:50	ホ'テ'ィコンハ'ット45	木下幸	21:10~ 21:55	ボディパンプ45	小野	13:05~ 13:50	メガダンス45	福島
4:10~ 14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~ 14:50	ベーシックエアロ	山内							14:05~ 14:50	ナチュラルヨーガ 45	東田
9:05~ 19:50	シェイプYoga45	=)	19:05~ 19:50	ZUMBA	温井							19:05~ 19:50	ピラティス	伊藤
0:05~ 20:50	ボディコンバット 説明+ショート	木下幸	20:05~ 20:50	ボディパンプ 説明 + ショート	桑村							20:05~ 20:50	STRONG NATION	
	100.03 1.0 - 1			20073 - 7 - 1								20:00~	スイムトレーニング	
	22			23			24	44		25 🌲		21100	26	
0:00~ 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	ナチュラルヨーカ'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	安丿
0:05~ 10:50	ベーシックエアロ+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	細丿
1:05~ 11:50	シェイプYoga45	伊藤	12:10~ 12:55	たのレくアクア	越場	19:05~ 19:50	シェイプYoga45	洲崎	20:05~ 20:50	ファイトアクア	長瀬	11:05~ 11:50	骨盤コンディショニング	細丿
3:00~ 14:00	太極拳	渡辺	13:05~ 13:50	ナチュラルヨーカ・45	生野	20:05~ 20:50	ボディコンバット45	木下幸	21:10~ 21:55	ボディパンプ45	小野	13:05~ 13:50	メガダンス45	福島
4:10~ 14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~ 14:50	ベーシックエアロ	代行 長瀬							14:05~ 14:50	ナチュラルヨーガ 45	東田
9:05~ 19:50	シェイプYoga45	=)	19:05~ 19:50	ZUMBA	温井							19:05~ 19:50	ピラティス	伊藤
0:05~ 20:50	ボディコンバット 説明+ショート	木下幸	20:05~ 20:50	ボディパンプ 説明 + ショート	桑村							20:05~ 20:50	STRONG NATION	長涛
	100.03 . 5 - 1													
	6 34							in .	,	Chris		4=	十年45/4 0	ė
金ピークリスマス特別レッス									Christma			年末年始休館		
	2 4 目 10					25日 20:05~20:50						12月29日(月)		
	(de) 13		_	9:50) ((木)	20.00						~1月3日	(I
	─	L 1.	ノYC ドルト	ga45 ⊭に∼		Y	/ ファイ	トノ	ソゾ				会い赤年をお迎え下され	
		キャノ ャ ンドノ					楽に合わせ						(n.n.)	
			_	・C、 囲気を			中で行いま		ころと	からだを				
		楽しみ				シ	エイプアップ		(ā,ā)			<u> </u>) F (1
			(N.	A.R	1		新年	は1月4日(日) 通常学業いたし	

TEL: 076-268-2222