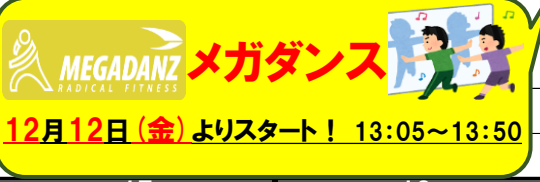


☆2025年12月☆ ISCレッスンスケジュール

※ 〇 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
1			2			3			4			5		
10:00~10:45	機能改善 水中ウォーキング P	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 P	安川
10:05~10:50	ハーフシクエアロ+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
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	12:10~12:55	たのしくアクア P	越場	19:05~19:50	シェイプYoga45	洲崎	20:05~20:50	たのしくアクア P	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	ボディパンプ45	小野	13:05~13:50	メガダンス45	福島
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ハーフシクエアロ	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	ボディパンプ 説明+ショート	桑村							20:05~20:50	STRONG NATION	長瀬
												20:00~21:00	スイムトレーニング P	山本智
8			9			10			11			12		
10:00~10:45	機能改善 水中ウォーキング P	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	シェイプアップ ウォーキング P 代行	木下幸
10:05~10:50	ハーフシクエアロ+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
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	12:10~12:55	たのしくアクア P	越場	19:05~19:50	シェイプYoga45	洲崎	20:05~20:50	アクアZUMBA P	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	ボディパンプ45	小野	13:05~13:50	メガダンス45 内容変更	福島
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ハーフシクエアロ	山内	 12月12日(金)よりスタート! 13:05~13:50						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	ボディパンプ 説明+ショート	桑村							20:05~20:50	STRONG NATION	長瀬
15			16			17			18			19		
10:00~10:45	機能改善 水中ウォーキング P	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 P	安川
10:05~10:50	ハーフシクエアロ+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
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	12:10~12:55	たのしくアクア P	越場	19:05~19:50	シェイプYoga45	洲崎	20:05~20:50	アクアZUMBA P	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	ボディパンプ45	小野	13:05~13:50	メガダンス45	福島
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ハーフシクエアロ	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	ボディパンプ 説明+ショート	桑村							20:05~20:50	STRONG NATION	長瀬
												20:00~21:00	スイムトレーニング P	山本智
22			23			24			25			26		
10:00~10:45	機能改善 水中ウォーキング P	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 P	安川
10:05~10:50	ハーフシクエアロ+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
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	12:10~12:55	たのしくアクア P	越場	19:05~19:50	シェイプYoga45	洲崎	20:05~20:50	ファイトアクア P	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	ボディパンプ45	小野	13:05~13:50	メガダンス45	福島
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ハーフシクエアロ	代行 長瀬							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	ボディパンプ 説明+ショート	桑村							20:05~20:50	STRONG NATION	長瀬



クリスマス特別レッスン

24日
(水)

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。



25日
(木)

20:05~20:50
ファイトアクア

音楽に合わせて、パンチやキックを
水中で行います。こころとからだを
シェイプアップ!



年末年始休館

12月29日(月)
~1月3日(土)

良いお年を
迎え下さい



新年は1月4日(日)より
通常営業いたします。