


ISCレッスンスケジュール(2月)


 初めての方や初心者におすすめのクラス

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
<p>雪が降る季節ですが...</p> <p>ISCは熱いレッスンをお届けします!</p> <p>鬼(脂肪)は外〜♪ 福(筋肉)は内〜♪</p> <p>❤️ 手・足の指先を軽く回したりするだけでも、体を温めることができます...❤️ ケガのないよう、体を温めてから運動を行うようにしましょう。</p> <p>この冬のオススメ! ボディバランス45</p> <p>月曜日 19:30~20:15(※2・3月限定) 火曜日 20:10~20:55</p> <p>太極拳・ヨガ・ピラティスの動きで体を温め、下半身の引き締め・姿勢改善が期待できます。まだ参加したことがない方、一度この良さを体感下さい。</p>					
1		2		3	
13:00~14:00	ナチュラルヨーガ	生野	10:00~10:45	はじめてエアロ	細川
14:10~14:55	シェイプアップホクシンク	山本	10:00~10:45	水中ウォーキング	安川
21:10~21:55	シェイプYoga45	能村	11:00~12:00	シェイプYoga	細川
4		5		6	
10:00~10:45	パーソナルエアロ	東田	10:10~10:55	エンジョイエアロ	厚見
11:00~12:00	シェイプYoga	伊藤	11:10~11:55	ピラティス	厚見
12:15~12:45	ヨガダンス30	北市	13:00~13:45	はじめてステップ	越場
13:00~14:00	太極拳	渡辺	14:00~15:00	ナチュラルヨーガ	生野
13:10~13:55	たのしくアクア	北市	19:10~19:55	はじめてステップ	山内
18:30~19:15	パーソナルエアロ	越場	20:10~20:55	ボディバランス45	竹内
19:30~20:15	ボディバランス45	畑中	21:10~21:55	かんたんキックホクシンク	長瀬
20:30~21:15	ボディバランス45	越原			
7		8		9	
10:00~11:00	ナチュラルヨーガ	浦	13:00~14:00	ナチュラルヨーガ	生野
11:10~11:55	パーソナルエアロ	山本	14:10~14:55	シェイプアップホクシンク	山本
11:10~11:55	水中ウォーキング	安川	21:10~21:55	シェイプYoga45	能村
19:05~19:50	ヨガダンス45	筆谷			
19:30~20:15	たのしくアクア	猪田			
20:00~20:45	ボディコンパット45	大久保			
20:55~21:55	シェイプYoga	猪田			
10		11		12	
10:00~10:45	はじめてエアロ	細川	10:00~10:45	はじめてエアロ	細川
10:00~10:45	水中ウォーキング	安川	10:00~10:45	水中ウォーキング	安川
11:00~12:00	シェイプYoga	細川	11:00~12:00	シェイプYoga	細川
13:10~13:55	ランニング	田端	13:10~13:55	ランニング	田端
14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	能村	14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田
19:10~19:55	ボディバランス45	越原	19:10~19:55	ボディバランス45	越原
20:10~20:55	パーソナルエアロ	山本	20:10~20:55	パーソナルエアロ	山本
21:10~21:55	ボディコンパット	中村	21:10~21:55	ボディコンパット	中村
13		14		15	
10:10~10:55	エンジョイエアロ	厚見	10:00~11:00	ナチュラルヨーガ	浦
11:10~11:55	ピラティス	厚見	11:10~11:55	パーソナルエアロ	山本
13:00~13:45	はじめてステップ	越場	11:10~11:55	水中ウォーキング	安川
14:00~15:00	ナチュラルヨーガ	生野	19:05~19:50	ヨガダンス45	下杉
19:10~19:55	はじめてステップ	山内	19:30~20:15	たのしくアクア	猪田
20:10~20:55	ボディバランス45	竹内	20:00~20:45	ボディコンパット45	大久保
21:10~21:55	かんたんキックホクシンク	長瀬	20:55~21:55	シェイプYoga	猪田
16		17		18	
10:00~10:45	はじめてエアロ	細川	13:00~14:00	ナチュラルヨーガ	生野
10:00~10:45	水中ウォーキング	安川	14:10~14:55	シェイプアップホクシンク	山本
11:00~12:00	シェイプYoga	細川	21:10~21:55	シェイプYoga45	能村
13:10~13:55	ランニング	田端			
14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田			
19:10~19:55	ボディバランス45	越原			
20:10~20:55	パーソナルエアロ	山本			
21:10~21:55	ボディコンパット	中村			
19		20		21	
10:00~10:45	パーソナルエアロ	東田	10:00~11:00	ナチュラルヨーガ	浦
11:00~12:00	シェイプYoga	伊藤	11:10~11:55	パーソナルエアロ	山本
12:15~12:45	ヨガダンス30	北市	11:10~11:55	水中ウォーキング	安川
13:00~14:00	太極拳	渡辺	19:05~19:50	ヨガダンス45	下杉
13:10~13:55	たのしくアクア	北市	19:30~20:15	たのしくアクア	猪田
18:30~19:15	パーソナルエアロ	越場	20:00~20:45	ボディコンパット45	大久保
19:30~20:15	ボディバランス45	畑中	20:55~21:55	シェイプYoga	猪田
20:30~21:15	ボディバランス45	越原			
22		23		24	
10:00~10:45	はじめてエアロ	細川	10:00~10:45	はじめてエアロ	細川
10:00~10:45	水中ウォーキング	安川	10:00~10:45	水中ウォーキング	安川
11:00~12:00	シェイプYoga	細川	11:00~12:00	シェイプYoga	細川
13:10~13:55	ランニング	田端	13:10~13:55	ランニング	田端
14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田	14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田
19:10~19:55	ボディバランス45	越原	19:10~19:55	ボディバランス45	越原
20:10~20:55	パーソナルエアロ	山本	20:10~20:55	パーソナルエアロ	山本
21:10~21:55	ボディコンパット	中村	21:10~21:55	ボディコンパット	中村
25		26		27	
10:00~10:45	パーソナルエアロ	東田	10:10~10:55	エンジョイエアロ	厚見
11:00~12:00	シェイプYoga	伊藤	11:10~11:55	ピラティス	厚見
12:15~12:45	ヨガダンス30	北市	13:00~13:45	はじめてステップ	山内
13:00~14:00	太極拳	渡辺	14:00~15:00	ナチュラルヨーガ	生野
13:10~13:55	たのしくアクア	北市	19:10~19:55	はじめてステップ	山内
18:30~19:15	パーソナルエアロ	越場	20:10~20:55	ボディバランス45	竹内
19:30~20:15	ボディバランス45	畑中	21:10~21:55	かんたんキックホクシンク	長瀬
20:30~21:15	ボディバランス45	川崎			
28		29		30	
10:00~11:00	ナチュラルヨーガ	浦	10:00~11:00	ナチュラルヨーガ	浦
11:10~11:55	パーソナルエアロ	山本	11:10~11:55	パーソナルエアロ	山本
11:10~11:55	水中ウォーキング	安川	11:10~11:55	水中ウォーキング	安川
19:05~19:50	ヨガダンス45	下杉	19:05~19:50	ヨガダンス45	下杉
19:30~20:15	たのしくアクア	猪田	19:30~20:15	たのしくアクア	猪田
20:00~20:45	ボディコンパット45	大久保	20:00~20:45	ボディコンパット45	大久保
20:55~21:55	シェイプYoga	猪田	20:55~21:55	シェイプYoga	猪田

5		6		7		8		9			
10:00~10:45	パーソナルエアロ	東田	10:10~10:55	エンジョイエアロ	厚見	10:00~11:00	ナチュラルヨーガ	浦	13:00~14:00	ナチュラルヨーガ	生野
11:00~12:00	シェイプYoga	伊藤	11:10~11:55	ピラティス	厚見	11:10~11:55	パーソナルエアロ	山本	14:10~14:55	シェイプアップホクシンク	山本
12:15~12:45	ヨガダンス30	北市	13:00~13:45	はじめてステップ	越場	11:10~11:55	水中ウォーキング	安川	21:10~21:55	シェイプYoga45	能村
13:00~14:00	太極拳	渡辺	14:00~15:00	ナチュラルヨーガ	生野	19:05~19:50	ヨガダンス45	筆谷			
13:10~13:55	たのしくアクア	北市	19:10~19:55	はじめてステップ	山内	19:30~20:15	たのしくアクア	猪田	13:10~13:55	ランニング	田端
18:30~19:15	パーソナルエアロ	越場	20:10~20:55	ボディバランス45	竹内	20:00~20:45	ボディコンパット45	大久保	14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	能村
19:30~20:15	ボディバランス45	畑中	21:10~21:55	かんたんキックホクシンク	長瀬	20:55~21:55	シェイプYoga	猪田	19:10~19:55	ボディバランス45	越原
20:30~21:15	ボディバランス45	越原							20:10~20:55	パーソナルエアロ	山本
									21:10~21:55	ボディコンパット	中村

振替休日

レッスンはお休み



12		13		14		15		16			
10:10~10:55	エンジョイエアロ	厚見	10:00~11:00	ナチュラルヨーガ	浦	13:00~14:00	ナチュラルヨーガ	生野	10:00~10:45	はじめてエアロ	細川
11:10~11:55	ピラティス	厚見	11:10~11:55	パーソナルエアロ	山本	14:10~14:55	シェイプアップホクシンク	山本	10:00~10:45	水中ウォーキング	安川
13:00~13:45	はじめてステップ	越場	11:10~11:55	水中ウォーキング	安川	21:10~21:55	シェイプYoga45	能村	11:00~12:00	シェイプYoga	細川
14:00~15:00	ナチュラルヨーガ	生野	19:05~19:50	ヨガダンス45	下杉				13:10~13:55	ランニング	田端
19:10~19:55	はじめてステップ	山内	19:30~20:15	たのしくアクア	猪田				14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田
20:10~20:55	ボディバランス45	竹内	20:00~20:45	ボディコンパット45	大久保				19:10~19:55	ボディバランス45	越原
21:10~21:55	かんたんキックホクシンク	長瀬	20:55~21:55	シェイプYoga	猪田				20:10~20:55	パーソナルエアロ	山本
									21:10~21:55	ボディコンパット	中村

19		20		21		22		23			
10:00~10:45	パーソナルエアロ	東田	10:10~10:55	エンジョイエアロ	厚見	10:00~11:00	ナチュラルヨーガ	浦	13:00~14:00	ナチュラルヨーガ	生野
11:00~12:00	シェイプYoga	伊藤	11:10~11:55	ピラティス	厚見	11:10~11:55	パーソナルエアロ	山本	14:10~14:55	シェイプアップホクシンク	山本
12:15~12:45	ヨガダンス30	北市	13:00~13:45	はじめてステップ	越場	11:10~11:55	水中ウォーキング	安川	21:10~21:55	シェイプYoga45	能村
13:00~14:00	太極拳	渡辺	14:00~15:00	ナチュラルヨーガ	生野	19:05~19:50	ヨガダンス45	下杉			
13:10~13:55	たのしくアクア	北市	19:10~19:55	はじめてステップ	山内	19:30~20:15	たのしくアクア	猪田	13:10~13:55	ランニング	田端
18:30~19:15	パーソナルエアロ	越場	20:10~20:55	ボディバランス45	竹内	20:00~20:45	ボディコンパット45	大久保	14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田
19:30~20:15	ボディバランス45	畑中	21:10~21:55	かんたんキックホクシンク	長瀬	20:55~21:55	シェイプYoga	猪田	19:10~19:55	ボディバランス45	越原
20:30~21:15	ボディバランス45	越原							20:10~20:55	パーソナルエアロ	山本
									21:10~21:55	ボディコンパット	中村

ISCレッスンからのお願い

~気持ち良くレッスンに参加して頂くために~

- * 入場の際は、列に並んで、スムーズな入場をお願いします。
- * 靴の履き間違えが多くなっております。ご注意下さい。
- * いしかわ総合スポーツセンターでは、館内撮影禁止となっております。レッスン時での撮影につきましてもご遠慮下さい。以上、ご協力よろしくお願いします。