

ISCLessonsスケジュール(4月)

初めての方や初級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	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			
2			3			4			5			6					
10:00~10:45	ベーシックエアロ	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	10:00~10:45	はじめてエアロ	細川			
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	ベーシックエアロ	山本	14:10~14:55	シェイプアップボクシング	山本	10:00~10:45	水中ウォーキング	安川			
12:15~12:45	メガダンス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	梅澤	21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	能村	11:00~12:00	シェイプYoga	細川			
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	メガダンス45	下杉				13:10~13:55	ラテンエアロ	田端			
13:10~13:55	たのしくアクア	北市	19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内	20:00~20:45	ボディコンバット説明+ショート	大久保				14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田			
18:30~19:15	はじめてステップ	越場	20:10~20:55	ボディバランス説明+ショート	竹内	20:55~21:55	シェイプYoga	川上				18時より全館閉館のため レッスンはお休み					
19:05~19:50	たのしくアクア	猪田	21:10~21:55	かんたんキックボクシング	長瀬												
19:30~20:15	ピラティス	川上	★レスミルズ新曲発表会★ 4月2日(月)~6日(金)・13日(金)														
20:30~21:15	ボディパンプ説明+ショート	越原	ボディパンプ・ボディバランス・ボディコンバットは、全レッスン説明+ショートのクラスとなります。														
9			10			11			12			13					
10:00~10:45	ベーシックエアロ	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	10:00~10:45	はじめてエアロ	細川			
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	ベーシックエアロ	山本	14:10~14:55	シェイプアップボクシング	山本	10:00~10:45	水中ウォーキング	安川			
12:15~12:45	メガダンス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	梅澤	21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	能村	11:00~12:00	シェイプYoga	細川			
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	メガダンス45	下杉				13:10~13:55	ラテンエアロ	田端			
13:10~13:55	たのしくアクア	北市	19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内	20:00~20:45	ボディコンバット45	大久保				14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田			
18:30~19:15	はじめてステップ	越場	20:10~20:55	ボディバランス45	竹内	20:55~21:55	シェイプYoga	川上				19:10~19:55	ボディコンバット説明+ショート	中村			
19:05~19:50	たのしくアクア	猪田	21:10~21:55	かんたんキックボクシング	長瀬							20:10~20:55	ベーシックエアロ	山本			
19:30~20:15	ピラティス	川上										21:10~21:55	ボディパンプ説明+ショート	越原			
20:30~21:15	ボディパンプ45	越原															
16			17			18			19			20					
10:00~10:45	ベーシックエアロ	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	10:00~10:45	はじめてエアロ	細川			
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	ベーシックエアロ	山本	14:10~14:55	シェイプアップボクシング	山本	10:00~10:45	水中ウォーキング	安川			
12:15~12:45	メガダンス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	梅澤	21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	能村	11:00~12:00	シェイプYoga	細川			
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	メガダンス45	下杉				13:10~13:55	ラテンエアロ	田端			
13:10~13:55	たのしくアクア	北市	19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内	20:00~20:45	ボディコンバット45	大久保				14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田			
18:30~19:15	はじめてステップ	越場	20:10~20:55	ボディバランス45	竹内	20:55~21:55	シェイプYoga	川上				19:10~19:55	ボディコンバット説明+ショート	中村			
19:05~19:50	たのしくアクア	猪田	21:10~21:55	かんたんキックボクシング	長瀬							20:10~20:55	ベーシックエアロ	山本			
19:30~20:15	ピラティス	川上										21:10~21:55	ボディパンプ説明+ショート	越原			
20:30~21:15	ボディパンプ45	越原															
23			24			25			26			27					
10:00~10:45	ベーシックエアロ	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	10:00~10:45	はじめてエアロ	細川			
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	ベーシックエアロ	山本	14:10~14:55	シェイプアップボクシング	山本	10:00~10:45	水中ウォーキング	安川			
12:15~12:45	メガダンス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	梅澤	21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	能村	11:00~12:00	シェイプYoga	細川			
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	メガダンス45	下杉				13:10~13:55	ラテンエアロ	田端			
13:10~13:55	たのしくアクア	北市	19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内	20:00~20:45	ボディコンバット45	大久保				14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田			
18:30~19:15	はじめてステップ	越場	20:10~20:55	ボディバランス45	竹内	20:55~21:55	シェイプYoga	川上				19:10~19:55	ボディコンバット説明+ショート	中村			
19:05~19:50	たのしくアクア	猪田	21:10~21:55	かんたんキックボクシング	長瀬							20:10~20:55	ベーシックエアロ	山本			
19:30~20:15	ピラティス	川上										21:10~21:55	ボディパンプ説明+ショート	越原			
20:30~21:15	ボディパンプ45	越原															

振替休日

レッスンはお休み



いしかわ総合スポーツセンターは、
4月12日で開館10周年！

記念企画

4月7日(土)

13:30~16:30

場所:サブアリーナ

ISC10周年Aniversaryスペシャルレッスン(仮)

※詳細は後日掲示板にてお知らせします！

特別レッスン

4月29日(日)

10:10~10:55

シェイプYoga45 川上IR

11:05~11:50

ベーシックエアロ 川上IR

今後もいしかわ総合スポーツセンターをよろしくお願いいたします！