
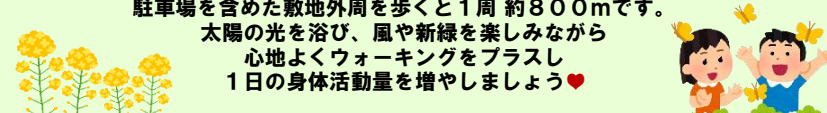


☆5月☆ISCレッスンスケジュール

定員：マルチパーパス70名 プール25名

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	機能改善 水中ウォーキング	太田	<div style="text-align: center;"> <h2>☆GW特別レッスン スケジュール☆</h2> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <h3>3日(火)</h3> <p>12:10~12:55 ナチュラルヨーガ45 生野IR</p> <p>13:15~14:00 <small>プール</small> たのしく水中ウォーキング 安川IR</p> </div> <div style="text-align: center;"> <h3>4日(水)</h3> <p>16:10~16:55 ZUMBA GOLD 尾上IR</p> <p>17:10~17:55 シェイプYoga45 川上IR</p> <p>18:10~18:55 ボディコンバット45 竹腰IR</p> </div> </div> <p>ゴールデンウィークもISCで楽しく身体を動かしリフレッシュしよう!!</p>  </div>									10:00~10:45	たのしく 水中ウォーキング	安川
10:05~10:50	べーシックエアロ	東田										10:05~10:50	かんたんエアロ	細川
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤										11:05~11:50	ピラティス	細川
13:00~14:00	太極拳	渡辺										13:05~13:50	ラテンエアロ	田端
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上										14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	東田
19:10~19:55	ボディバランス45	菊田										19:10~19:55	はじめてステップ	川上
20:10~20:55	ボディハンブ45	金										20:10~20:55	シェイプYoga45	川上
21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	洲崎										21:10~21:55	ボディハンブ45	吉田
9			10			11			12			13		
10:00~10:45	機能改善 水中ウォーキング	太田	10:05~10:50	エンジョイエアロ	厚見	9:15~9:45	ヨガトレーニング	菊田	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	べーシックエアロ	東田	11:05~11:50	ピラティス	厚見	10:00~11:00	からだリセット	浦	14:05~14:50	べーシックエアロ	山本	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	12:05~12:50	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	15:05~15:50	ヨガトレーニング	洲崎	11:05~11:50	ピラティス	細川
13:00~14:00	太極拳	渡辺	13:05~13:50	たのしくアクア	越場	19:10~19:55	べーシックエアロ	山内	21:10~21:55	ボディコンバット45	竹腰	13:05~13:50	ラテンエアロ	田端
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	生野	20:10~20:55	STRONG NATION	長瀬				14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	東田
19:10~19:55	ボディバランス45	菊田	19:10~19:55	ZUMBA	温井							19:10~19:55	はじめてステップ	川上
20:10~20:55	ボディハンブ45	金	20:10~20:55	ボディコンバット45	武部							20:10~20:55	シェイプYoga45	川上
21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	洲崎	21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	山内							21:10~21:55	ボディハンブ45	吉田
16			17			18			19			20		
10:00~10:45	機能改善 水中ウォーキング	太田	10:05~10:50	エンジョイエアロ	厚見	9:15~9:45	たのしく筋トレ	越原	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	べーシックエアロ	東田	11:05~11:50	ピラティス	厚見	10:00~11:00	からだリセット	浦	14:05~14:50	べーシックエアロ	山本	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	12:05~12:50	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	15:05~15:50	ヨガトレーニング	洲崎	11:05~11:50	ピラティス	細川
13:00~14:00	太極拳	渡辺	13:05~13:50	たのしくアクア	越場	19:10~19:55	べーシックエアロ	山内	21:10~21:55	ボディコンバット45	竹腰	13:05~13:50	ラテンエアロ	田端
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	生野	20:10~20:55	STRONG NATION	長瀬				14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	東田
19:10~19:55	ボディバランス45	菊田	19:10~19:55	ZUMBA	温井							19:10~19:55	はじめてステップ	川上
20:10~20:55	ボディハンブ45	金	20:10~20:55	ボディコンバット45	武部							20:10~20:55	シェイプYoga45	川上
21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	洲崎	21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	山内							21:10~21:55	ボディハンブ45	吉田
23			24			25			26			27		
10:00~10:45	機能改善 水中ウォーキング	太田	10:05~10:50	エンジョイエアロ	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	べーシックエアロ	東田	11:05~11:50	ピラティス	厚見	11:15~12:00	シェイプアップ ボクシング	山本	14:05~14:50	べーシックエアロ	山本	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	12:05~12:50	はじめてステップ	越場	12:15~12:45 ISC教養講座 今日からはじめる 転倒予防 詳細は館内掲示をご覧ください			15:05~15:50	ヨガトレーニング	洲崎	11:05~11:50	ピラティス	細川
13:00~14:00	太極拳	渡辺	13:05~13:50	たのしくアクア	越場		21:10~21:55	ボディコンバット45	竹腰	13:05~13:50	ラテンエアロ	田端		
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	生野				14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	東田	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	東田
19:10~19:55	ボディバランス45	菊田	19:10~19:55	ZUMBA	温井	19:10~19:55	べーシックエアロ	山内				19:10~19:55	はじめてステップ	川上
20:10~20:55	ボディハンブ45	金	20:10~20:55	ボディコンバット45	武部	20:10~20:55	STRONG NATION	長瀬				20:10~20:55	シェイプYoga45	川上
21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	洲崎	21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	山内							21:10~21:55	ボディハンブ45	吉田
30			31			<div style="text-align: center;"> <p>新緑の季節♥天気の良い日は外の風を感じながら歩くと心地よいですね。 いしかわ総合スポーツセンターの建物に沿って歩くと、1周約620m 駐車場を含めた敷地外周を歩くと1周約800mです。 太陽の光を浴び、風や新緑を楽しみながら心地よくウォーキングをプラスし 1日の身体活動量を増やしましょう♥</p>  </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> <p>新型コロナウイルス感染拡大防止に、ご協力いただきありがとうございます。 今後も引き続き、マスクを正しく装着していただくとともに、 こまめな手洗いや手の消毒の徹底をお願い致します。 また、更衣室やプールなどマスクを外した状態での会話は禁止となっております。 ご理解とご協力をお願いいたします。</p> </div>								
10:00~10:45	機能改善 水中ウォーキング	太田	10:05~10:50	エンジョイエアロ	厚見									
10:05~10:50	べーシックエアロ	東田	11:05~11:50	ピラティス	厚見									
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	12:05~12:50	はじめてステップ	越場									
13:00~14:00	太極拳	渡辺	13:05~13:50	たのしくアクア	越場									
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	生野									
19:10~19:55	ボディバランス45	菊田	19:10~19:55	ZUMBA	温井									
20:10~20:55	ボディハンブ45	金	20:10~20:55	ボディコンバット45	武部									
21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	洲崎	21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	山内									