









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	太田	10:05~10:50	エンジョイエアロ	厚見	9:15~9:45	ホディコンバット30	武部	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	パーソナルエアロ	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	パーソナルエアロ	山本	マルチパーパスの レッスンは おやすみです 		
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			
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	パーソナルエアロ	山内	20:00~20:30	たのしくアクア30	長瀬			
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	21:10~21:55	ホディコンバット45	竹腰			
19:10~19:55	ホディバランス45	菊田	19:10~19:55	ZUMBA	温井									
20:10~20:55	ホディハンブ45	金	20:10~20:55	ホディコンバット45	竹腰									
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									
8			9			10			11			12		
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	13:00~13:45	たのしくアクア	長瀬	10:00~10:45	たのしく 水中ウォーキング	安川
10:05~10:50	パーソナルエアロ	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	14:10~14:55	シェイプアップ ボクシング	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	特別教養講座 InBody測定付!! 筋トレで体型維持!!		15:10~15:55	シェイプYoga45	川上	11:05~11:50	ピラティス	細川
お昼のレッスンは おやすみです 			13:05~13:50	たのしくアクア	越場	19:10~19:55	パーソナルエアロ	山内	16:10~16:55	はじめてステップ	川上	13:05~13:50	ラテンエアロ	田端
			14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	生野	20:10~20:55	STRONG NATION	長瀬	祝日のため ★特別レッスン★ 			14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	東田
			19:10~19:55	ホディバランス45	菊田	19:10~19:55	ZUMBA	温井				21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	山本
			20:10~20:55	ホディハンブ45	金	20:10~20:55	ホディコンバット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	ホディハンブ45	吉田
15			16			17			18			19		
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	9:15~10:00	ラテンエアロ	田端	日中のレッスンは おやすみです 			10:00~10:45	たのしく 水中ウォーキング	安川
10:05~10:50	パーソナルエアロ	温井	11:05~11:50	ピラティス	厚見	10:15~11:00	シェイプYoga45	川上				日中のマルチパーパス でのレッスンは おやすみです 		
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	20:00~20:30	たのしくアクア30	長瀬			
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	パーソナルエアロ	山内	21:10~21:55	ホディコンバット45	竹腰			
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						
19:10~19:55	ホディバランス45	菊田	19:10~19:55	ZUMBA	温井	お盆の期間も、ISCは通常通り営業しています！ ご家族やお友達をお誘い合わせのうえ、 ISCレッスンを楽しくみください♡ 			19:10~19:55	はじめてステップ	川上			
20:10~20:55	ホディハンブ45	宮川	20:10~20:55	ホディコンバット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	ホディハンブ45	吉田			
22			23			24			25			26		
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	マルチパーパスのレッスンは おやすみです 			20:00~20:30	たのしくアクア30	長瀬	10:00~10:45	たのしく 水中ウォーキング	安川
10:05~10:50	パーソナルエアロ	東田	11:05~11:50	ピラティス	厚見				新型コロナウイルス感染対策について 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。					
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							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。		
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							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。		
19:10~19:55	ホディバランス45	菊田	19:10~19:55	ZUMBA	温井				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。					
20:10~20:55	ホディハンブ45	金	20:10~20:55	ホディコンバット45	竹腰							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。		
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	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。								
29			30						31			特別レッスン		
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	木下	★特別レッスン★ 17:30~18:30 アロマヨガ60 洲崎IR 			いつも、いしかわ総合スポーツセンターをご愛顧いただきまして誠にありがとうございます。この度、ISCレッスン料金につきまして、やむなく料金変更をお願いすることとなりました。詳細につきましては、館内掲示もしくはホームページをご覧ください。スタッフ一同、皆さまのご期待とご要望に沿えるよう、今後一層サービスの拡充に努める所存です。ご理解を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。		
10:05~10:50	パーソナルエアロ	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						
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						
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	パーソナルエアロ	山内						
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	13:05~13:50	ISC教養講座 今日からはじめる認知症予防	参加無料	20:10~20:55	STRONG NATION	長瀬						
19:10~19:55	ホディバランス45	菊田	14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	生野									
20:10~20:55	ホディハンブ45	金	19:10~19:55	ZUMBA	温井									
21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	洲崎	20:10~20:55	ホディコンバット45	武部									
			21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	山内									