





☆11月☆ISCLessons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															
<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。</p> <p>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>			1			2 特別レッスン			3			4																	
			10:05~10:50	エンジョイエアロ	厚見	9:15~9:45	はじめて筋トレ	日野	 <p>祝日 特別レッスン開催!</p> <p>※下記参照</p>			<p>13時開館のため 午前中のレッスンは おやすみです</p> 																	
			11:05~11:50	ピラティス	厚見	10:00~11:00	からだリセット	浦																					
			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	山本和																					
			13:05~13:50	たのしくアクア プール	越場	19:10~19:55	ZUMBA	温井																					
			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	ヨガトレーニング	菊田	21:10~21:55	シェイプYoga45	山本千																					
20:10~20:55	ホディコンバット45	武部																											
7 プール			8			9			10			11 プール																	
10:00~10:45	機能改善 水中ウォーキング プール	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 プール	安川															
10:05~10:50	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	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	山本和	14:05~14:50	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	山本和	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	19:10~19:55	ZUMBA	温井	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 プール	越場	20:10~20:55	STRONG NATION	長瀬	20:00~20:45	水中ウォーキング プール	長瀬	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	21:10~21:55	シェイプYoga45	山本千	21:10~21:55	ホディコンバット45	竹腰	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	東田															
19:10~19:55	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	山内	19:10~19:55	ヨガトレーニング	菊田							19:10~19:55	はじめてステップ	川上															
20:10~20:55	ホディコンバット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	ホディコンバット45	吉田															
14 プール			15			16			17			18 プール																	
10:00~10:45	機能改善 水中ウォーキング プール	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 プール	安川															
10:05~10:50	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	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	山本和	14:05~14:50	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	山本和	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	ボールエクササイズ 特別レッスン	木下	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 プール	越場	19:10~19:55	ZUMBA	温井	20:00~20:45	水中ウォーキング プール	長瀬	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	21:10~21:55	ホディコンバット45	竹腰	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	東田															
19:10~19:55	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	山内	19:10~19:55	ヨガトレーニング	菊田	21:10~21:55	シェイプYoga45	山本千				19:10~19:55	はじめてステップ	川上															
20:10~20:55	ホディコンバット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	ホディコンバット45	吉田															
21 プール			22			23			24			25 プール																	
10:00~10:45	機能改善 水中ウォーキング プール	太田	10:05~10:50	エンジョイエアロ	厚見	<p>祝日のため レッスンは おやすみです</p> 			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 プール	安川															
10:05~10:50	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	東田	11:05~11:50	ピラティス	厚見				14:05~14:50	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	山本和	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				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 プール	越場				20:00~20:45	水中ウォーキング プール	長瀬	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				21:10~21:55	ホディコンバット45	竹腰	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	東田															
19:10~19:55	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	山内	19:10~19:55	ヨガトレーニング	菊田							19:10~19:55	はじめてステップ	川上															
20:10~20:55	ホディコンバット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	ホディコンバット45	吉田																		
28 プール			29			30 特別レッスン			<p>今月の特別レッスン</p> <p>3日(木)</p> <table border="1"> <tr> <td>14:00~14:45 プール</td> <td>15:05~15:50</td> <td>16:05~16:50</td> </tr> <tr> <td>水中ウォーキング</td> <td>ナチュラルヨーガ45</td> <td>はじめてステップ</td> </tr> <tr> <td>長瀬IR</td> <td colspan="2">山内IR</td> </tr> </table> <p>26日(土)</p> <table border="1"> <tr> <td>17:15~18:15</td> <td>18:30~19:15</td> </tr> <tr> <td>シェイプYoga60</td> <td>ﾊﾞｰｼｯｸエアロ</td> </tr> <tr> <td colspan="2">川上IR</td> </tr> </table> <p>ごまめに水分補給♪</p> 						14:00~14:45 プール	15:05~15:50	16:05~16:50	水中ウォーキング	ナチュラルヨーガ45	はじめてステップ	長瀬IR	山内IR		17:15~18:15	18:30~19:15	シェイプYoga60	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	川上IR	
14:00~14:45 プール	15:05~15:50	16:05~16:50																											
水中ウォーキング	ナチュラルヨーガ45	はじめてステップ																											
長瀬IR	山内IR																												
17:15~18:15	18:30~19:15																												
シェイプYoga60	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ																												
川上IR																													
10:00~10:45	機能改善 水中ウォーキング プール	太田	10:05~10:50	エンジョイエアロ	厚見	9:15~9:45	はじめて筋トレ	武部																					
10:05~10:50	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	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																					
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	山本和																					
13:00~14:00	太極拳	渡辺	13:05~13:50	たのしくアクア プール	越場	19:10~19:55	ZUMBA	温井																					
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	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	山内	19:10~19:55	ヨガトレーニング	菊田	21:10~21:55	シェイプYoga45	山本千																					
20:10~20:55	ホディコンバット45	金	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	洲崎																											