


2023年  
 ☆11月☆ ISCLレッスンスケジュール

※P:プールレッスン

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
<b>今月の特別レッスン</b> (月) 10:05~10:50 <b>ベーシックエアロ+筋トレ</b> 担当:東田 いつものエアロに筋トレをプラス♪ 一緒に寒さに負けないカラダを作りましょう! 16日(木) 20:00~21:00 <b>スペシャルアクア</b> 担当:中野 有酸素運動と筋トレの内容で 60分のスペシャルクラス♪						1			2			3		
						10:00~11:00	からだリセット	浦	日中のレッスンはお休み			祝日のため レッスンはお休み 		
						11:15~12:00	シェイプアップボクシング	山本	P 曜日変更					
						12:15~13:00	シェイプYoga45	洲崎	20:05~20:50	たのしくアクア	中野			
						18:45~19:30	ベーシックステップ	山崎	21:10~21:55	ボディコンバット45	小野			
						19:45~20:30	ボディコンバット45	竹腰						
						20:45~21:30	シェイプYoga45	二川						
6			7			8			9			10		
10:00~10:45	機能改善水中ウォーキング P	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 P	安川
10:05~10:50	ベーシックエアロ+筋トレ	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	ベーシックエアロ P	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 P	越場	12:15~13:00	シェイプYoga45	洲崎	20:05~20:50	たのしくアクア	中野	11:05~11:50	骨盤コンディショニング	細川
13:00~14:00	太極拳	渡辺	13:05~13:50	たのしくアクア	越場	18:45~19:30	ベーシックステップ	山崎	21:10~21:55	ボディコンバット45	小野	13:05~13:50	MEGA DANZ	下杉
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野	19:45~20:30	ボディコンバット45	竹腰				14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	東田
19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内	19:10~19:55	ZUMBA	温井	20:45~21:30	シェイプYoga45	二川				19:10~19:55	ボディパンブ説明+ショート	宮川
20:10~20:55	ナチュラルヨーガ45	洲崎	20:10~20:55	ボディパンブ45	宮川							20:10~20:55	STRONG NATION	長瀬
※11月から変更 「たのしくアクア」 (月) 20:15~ → (木) 20:05~														
13			14			15			16			17		
10:00~10:45	機能改善水中ウォーキング P	太田	13時まで レッスンはお休み						20:00~21:00	スペシャルアクア	中野	10:00~10:45	たのしく水中ウォーキング P	安川
10:05~10:50	ベーシックエアロ+筋トレ	東田							15日(水)~17日(金) マルチパーパスのレッスンはお休み 					
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	P											
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	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野									
19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内	19:10~19:55	ZUMBA	温井									
20:10~20:55	ナチュラルヨーガ45	洲崎	20:10~20:55	ボディパンブ45	宮川									
20			21			22			23			24		
10:00~10:45	機能改善水中ウォーキング P	太田	13:05~13:50	たのしくアクア	越場	10:00~11:00	からだリセット	浦	祝日のため レッスンはお休み 			10:00~10:45	たのしく水中ウォーキング P	安川
13時まで マルチパーパスのレッスンはお休み						11:15~12:00	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
						12:15~13:00	シェイプYoga45	洲崎				11:05~11:50	骨盤コンディショニング	細川
						18:45~19:30	ベーシックステップ	山崎				13:05~13:50	MEGA DANZ	下杉
						19:45~20:30	ボディコンバット45	竹腰				14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	東田
						20:45~21:30	シェイプYoga45	二川				19:10~19:55	ボディパンブ説明+ショート	宮川
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上										20:10~20:55	STRONG NATION	長瀬
19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内	19:10~19:55	ZUMBA	温井									
20:10~20:55	ナチュラルヨーガ45	洲崎	20:10~20:55	ボディパンブ45	宮川									
27			28			29			30			運動の秋! ISCLレッスンで 楽しく体を動かし 健康づくり! 		
10:00~10:45	機能改善水中ウォーキング P	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			
10:05~10:50	ベーシックエアロ+筋トレ	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	ベーシックエアロ P	山本			
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	12:05~12:50	はじめてステップ P	越場	12:15~13:00	シェイプYoga45	洲崎	20:05~20:50	たのしくアクア	中野			
13:00~14:00	太極拳	渡辺	13:05~13:50	たのしくアクア	越場	18:45~19:30	ベーシックステップ	山崎	21:10~21:55	ボディコンバット45	小野			
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野	19:45~20:30	ボディコンバット45	竹腰						
19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内	19:10~19:55	ZUMBA	温井	20:45~21:30	シェイプYoga45	二川						
20:10~20:55	ナチュラルヨーガ45	洲崎	20:10~20:55	ボディパンブ45	宮川									