

★2026年1月★ ISCレッスンスケジュール ※1月5日改訂(1月26日変更有り)

新年あけましておめでとうございます
2026年もISCレッスンをよろしくお願ひいたします

【今月の特別レッスン】

4日(日)	15:05~15:50	ナチュラルヨーガ45	洲崎IR
	16:05~16:50	ZUMBA	尾上IR
12日(月)	10:00~10:45	機能改善水中ウォーキング P 太田IR	
	11:05~11:50	ピラティス	伊藤IR
17日(土)	13:05~13:50	シェイプYoga45	二川IR



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	
	5			6	代行			7			8	
10:00~10:45	機能改善水中ウォーキング P	太田	10:05~10:50	ピラティス	細川	10:00~11:00	からだりセット	浦	13:05~13:50	ナチュラルヨーガ'45	生野	
10:05~10:50	ペーシックエアロ+筋トレ	東田	11:05~11:50	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	14:05~14:50	ZUMBA	温井	
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	12:10~12:55	たのしくアクア P	越場	19:05~19:50	シェイプYoga45	洲崎	20:05~20:50	たのしくアクア P	長瀬	
13:00~14:00	太極拳	鶴山	13:05~13:50	ナチュラルヨーガ'45	生野	20:05~20:50	ボディコンバット 新曲	木下幸	21:10~21:55	ボディパンプ 新曲	小野	
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ペーシックエアロ	山内							
19:05~19:50	シェイプYoga45	二川	19:05~19:50	ZUMBA	温井							
20:05~20:50	ボディコンバット 新曲	木下幸	20:05~20:50	ボディパンプ 新曲	桑村							
	12			13				14			15	
成人の日 特別レッスン あります♪		10:05~10:50	ピラティス	厚見	10:00~11:00	ナチュラルヨーガ'60	洲崎	13:05~13:50	ナチュラルヨーガ'45	生野	10:00~10:45	
		11:05~11:50	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	14:05~14:50	ZUMBA	温井	10:05~10:50	
		12:10~12:55	たのしくアクア P	越場	19:05~19:50	シェイプYoga45	洲崎	20:05~20:50	たのしくアクア P	長瀬	11:05~11:50	
		13:05~13:50	ナチュラルヨーガ'45	生野	20:05~20:50	ボディコンバット45	木下幸	21:10~21:55	ボディパンプ45	小野	13:05~13:50	
		14:05~14:50	ペーシックエアロ	山内							14:05~14:50	
		19:05~19:50	ZUMBA	温井							19:05~19:50	
		20:05~20:50	ボディパンプ 説明+ショート	桑村							20:05~20:50	
	19			20				21			22	
10:00~10:45	機能改善水中ウォーキング P	太田	10:05~10:50	ピラティス	厚見	10:00~11:00	からだりセット	浦	13:05~13:50	ナチュラルヨーガ'45	生野	10:00~10:45
10:05~10:50	ペーシックエアロ+筋トレ	東田	11:05~11:50	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	14:05~14:50	ZUMBA	温井	10:05~10:50
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	12:10~12:55	たのしくアクア P	越場	19:05~19:50	シェイプYoga45	洲崎	20:05~20:50	アクアZUMBA P	尾上	11:05~11:50
13:00~14:00	太極拳	鶴山	13:05~13:50	ナチュラルヨーガ'45	生野	20:05~20:50	ボディコンバット45	木下幸	21:10~21:55	ボディパンプ45	小野	13:05~13:50
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ペーシックエアロ	山内							14:05~14:50
19:05~19:50	シェイプYoga45	二川	19:05~19:50	ZUMBA	温井							19:05~19:50
20:05~20:50	ボディコンバット 説明+ショート	木下幸	20:05~20:50	ボディパンプ 説明+ショート	桑村							20:05~20:50
												20:00~21:00
	26			27				28			29	
10:00~10:45	機能改善水中ウォーキング P	太田	10:05~10:50	ピラティス	厚見	10:00~11:00	ナチュラルヨーガ'60	洲崎	13:05~13:50	ナチュラルヨーガ'45	生野	10:00~10:45
10:05~10:50	ペーシックエアロ+筋トレ	東田	11:05~11:50	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	14:05~14:50	ZUMBA	温井	10:05~10:50
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	12:10~12:55	たのしくアクア P	越場	19:05~19:50	シェイプYoga45	洲崎	20:05~20:50	アクアZUMBA P	尾上	11:05~11:50
13:00~14:00	太極拳	鶴山	13:05~13:50	ナチュラルヨーガ'45	生野	20:05~20:50	ボディコンバット45	木下幸	21:10~21:55	ボディパンプ45	小野	13:05~13:50
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ペーシックエアロ	山内							14:05~14:50
19:05~19:50	シェイプYoga45	二川	19:05~19:50	ZUMBA	温井							19:05~19:50
20:05~20:50	ボディコンバット 説明+ショート	木下幸	20:05~20:50	ボディパンプ 説明+ショート	桑村							20:05~20:50
	26			27				28			29	
												30
10:00~10:45	機能改善水中ウォーキング P	太田	10:05~10:50	ピラティス	厚見	10:00~11:00	ナチュラルヨーガ'60	洲崎	13:05~13:50	ナチュラルヨーガ'45	生野	10:00~10:45
10:05~10:50	ペーシックエアロ+筋トレ	東田	11:05~11:50	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	14:05~14:50	ZUMBA	温井	10:05~10:50
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	12:10~12:55	たのしくアクア P	越場	19:05~19:50	シェイプYoga45	洲崎	20:05~20:50	アクアZUMBA P	尾上	11:05~11:50
13:00~14:00	太極拳	鶴山	13:05~13:50	ナチュラルヨーガ'45	生野	20:05~20:50	ボディコンバット45	木下幸	21:10~21:55	ボディパンプ45	小野	13:05~13:50
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ペーシックエアロ	山内							14:05~14:50
19:05~19:50	シェイプYoga45	二川	19:05~19:50	ZUMBA	温井							19:05~19:50
20:05~20:50	ボディコンバット 説明+ショート	木下幸	20:05~20:50	ボディパンプ 説明+ショート	桑村							20:05~20:50