

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いいたします

【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	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	時間	レッスン名	担当者
5			6			7			8			9		
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	代行 細川	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	ハーフシクエアロ+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	かんたんエアロ	細川
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	11:05~11:50	骨盤コンディショニング	細川
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	ボディコンバット説明+ショート	木下幸	21:10~21:55	ボディバンプ 新曲 説明+ショート	小野	13:05~13:50	メガダンス	福島
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ハーフシクエアロ	山内	★ レズミルズ 新曲発表会 ★ 新曲 マークのレッスンは 説明+ショートのクラスとなります。 初めて参加される方に特にオススメです♪						14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	東田
19:05~19:50	シェイプYoga45	二川	19:05~19:50	ZUMBA	温井							19:05~19:50	ピラティス	伊藤
20:05~20:50	ボディコンバット 新曲 説明+ショート	木下幸	20:05~20:50	ボディバンプ 新曲 説明+ショート	桑村							20:05~20:50	STRONG NATION	長瀬
												20:00~21:00	スイムトレーニング P	山本智
12			13			14			15			16		
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	たのしく水中ウォーキング P	安川
			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	かんたんエアロ	細川
			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	骨盤コンディショニング	細川
			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	ボディバンプ45	小野	13:05~13:50	メガダンス	福島
			14:05~14:50	ハーフシクエアロ	山内	★1月の「スイムトレーニング」は 第2、4週目で行います						14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	東田
			19:05~19:50	ZUMBA	温井							19:05~19:50	ピラティス	伊藤
			20:05~20:50	ボディバンプ説明+ショート	桑村							20:05~20:50	STRONG NATION	長瀬
19			20			21			22			23		
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	ハーフシクエアロ+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	かんたんエアロ	細川
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	骨盤コンディショニング	細川
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	ボディバンプ45	小野	13:05~13:50	メガダンス	福島
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ハーフシクエアロ	山内							14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	東田
19:05~19:50	シェイプYoga45	二川	19:05~19:50	ZUMBA	温井							19:05~19:50	ピラティス	伊藤
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	ボディバンプ説明+ショート	桑村							20:05~20:50	STRONG NATION	長瀬
												20:00~21:00	スイムトレーニング P	山本智
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	たのしく水中ウォーキング P	安川
10:05~10:50	ハーフシクエアロ+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	かんたんエアロ	細川
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	骨盤コンディショニング	細川
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	ボディバンプ45	小野	13:05~13:50	メガダンス	福島
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ハーフシクエアロ	山内							14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	東田
19:05~19:50	シェイプYoga45	二川	19:05~19:50	ZUMBA	温井							19:05~19:50	ピラティス	伊藤
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	ボディバンプ説明+ショート	桑村							20:05~20:50	STRONG NATION	長瀬