









☆2026年7月☆ ISCLレッスンスケジュール

※  は休講  :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						
<div style="text-align: center;"> <h2 style="color: red;">今月の特別レッスン</h2>  <table border="1" style="margin: 10px auto; width: 80%;"> <tr> <td style="text-align: center;">3日 (金)</td> <td style="text-align: center;">10:00~10:45 アクアウォーキング 安川</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">20日 (月)</td> <td style="text-align: center;">14:10~14:55 ファイトアクア 長瀬</td> </tr> </table> </div>						3日 (金)	10:00~10:45 アクアウォーキング 安川	20日 (月)	14:10~14:55 ファイトアクア 長瀬	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	アクアウォーキング 	安川		
						3日 (金)	10:00~10:45 アクアウォーキング 安川													
						20日 (月)	14:10~14:55 ファイトアクア 長瀬													
						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	山内						
						19:05~19:50	シェイプYoga45	洲崎	20:05~20:50	アクアZUMBA 	尾上	11:05~11:50	骨盤コンディショニング	細川						
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	ボディパンプ  説明+ショート	小野	13:05~13:50	メガダンス	福島												
<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; background-color: yellow;"> <h3 style="color: red;">★ レズミルズ 新曲発表会 ★</h3> <p style="color: red;"> 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は特にオススメです♪</p> </div>						14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	東田	19:05~19:50	ピラティス	伊藤	20:05~20:50	STRONG NATION	長瀬						
6			7			8			9			10								
10:00~10:45	機能改善 水中ウォーキング 	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 	安川						
10:05~10:50	かんたんエアロ+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	山内						
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	12:10~12:55	たのしくアクア 	越場	19:05~19:50	シェイプYoga45	洲崎	20:05~20:50	アクアZUMBA 	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	12:30~13:30	ナチュラルヨーガ60	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	メガダンス	福島						
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	13:45~14:30	バレトン	長瀬	<div style="border: 2px solid white; padding: 5px;"> <h3 style="color: white;">【レッスン初参加キャンペーン】 7月1日~7日</h3> <p style="color: white; font-size: 1.2em;">もれなく初参加の方と、初参加の方を 連れてきてくださった方にも特典あり</p> <p style="color: white; font-size: 0.8em;">※詳細は別紙にてご確認ください</p> </div>						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	STRONG NATION	長瀬			
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							14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	東田						
13			14									15			16			17		
10:00~10:45	機能改善 水中ウォーキング 	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	たのしく 水中ウォーキング 	安川
10:05~10:50	かんたんエアロ+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	山内						
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	12:10~12:55	たのしくアクア 	越場	19:05~19:50	シェイプYoga45	洲崎	20:05~20:50	アクアZUMBA 	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	12:30~13:30	ナチュラルヨーガ60	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	メガダンス	福島						
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	13:45~14:30	バレトン	長瀬							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	ボディパンプ  説明+ショート	桑村							20:05~20:50	STRONG NATION	長瀬						
20			21			22			23			24								
<div style="border: 2px solid white; padding: 10px; border-radius: 20px;"> <h2 style="color: white;">海の日</h2> <p style="color: white; font-size: 1.2em;">特別レッスン あります♪</p>  </div>						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 	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	山内			
						12:10~12:55	たのしくアクア 	越場	19:05~19:50	シェイプYoga45	洲崎	20:05~20:50	アクアZUMBA 	尾上	11:05~11:50	骨盤コンディショニング	細川			
						12:30~13:30	ナチュラルヨーガ60	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	メガダンス	福島			
						13:45~14:30	バレトン	長瀬							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	ボディパンプ  説明+ショート	桑村						19:05~19:50	ピラティス	伊藤							
20:05~20:50	ボディパンプ  説明+ショート	桑村									20:05~20:50	STRONG NATION	長瀬							
27			28			29			30			31								
10:00~10:45	機能改善 水中ウォーキング 	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	たのしく 水中ウォーキング 	安川						
10:05~10:50	かんたんエアロ+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	山内						
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	12:10~12:55	たのしくアクア 	越場	19:05~19:50	シェイプYoga45	洲崎	20:05~20:50	アクアZUMBA 	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	12:30~13:30	ナチュラルヨーガ60	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	メガダンス	福島						
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	13:45~14:30	バレトン	長瀬	<div style="border: 2px solid white; padding: 10px; border-radius: 20px;"> <h3 style="color: white;">熱中症予防に こまめな 水分補給を!!</h3>   </div>						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	STRONG NATION	長瀬			
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															