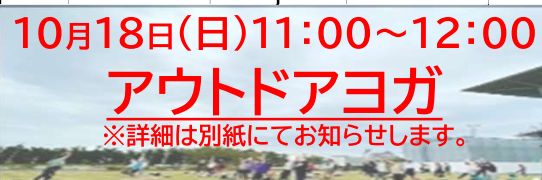


☆2026年10月☆ ISCレッスンスケジュール ※  は休講  :プールレッスン

| 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                                 |                                 |                               |  |  |  |
| 今月の特別レッスン                                                                                                        |                                 |                                        |                               |                                  |                                 |                                  |                                                                             |                                     | 1                                                                                                                                           |                              |                             | 2                                   |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
| 10日<br>(土)                                                                                                       | 10:05~10:50<br>バレトン 長瀬          | 17日<br>(土)                             | 11:05~11:50<br>シェイプYoga45 二川  | 31日<br>(土)                       | 10:05~10:50<br>STRONG NATION 長瀬 | 13:05~13:50<br>ナチュラルヨーガ45 生野     |                                                                             |                                     | 10:00~10:45<br>たのしく水中ウォーキング P 安川                                                                                                            |                              |                             |                                     |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
|                                                                                                                  | 11:10~11:55<br>P<br>ファイトアクア 長瀬  |                                        | 12:10~12:55<br>ZUMBA GOLD 尾上  |                                  | 11:10~11:55<br>P<br>たのしくアクア 長瀬  | 14:05~14:50<br>ZUMBA 温井          |                                                                             |                                     | 10:05~10:50<br>かんたんエアロ 山内                                                                                                                   |                              |                             |                                     |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
|                                                                                                                  | 14:05~14:50<br>P<br>アクアZUMBA 尾上 |                                        | 11:00~12:00<br>アウトドアヨガ60 洲崎   |                                  |                                 |                                  | 20:05~20:50<br>アクアZUMBA P 尾上                                                | 21:10~21:55<br>ボディバンプ 説明+ショート 新曲 小野 | 11:05~11:50<br>骨盤コンディショニング 細川                                                                                                               |                              |                             |                                     |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
| 12日<br>(月・祝)                                                                                                     |                                 | 18日<br>(日)                             |                               |                                  |                                 |                                  |                                                                             |                                     | 13:05~13:50<br>メガダンス 福島                                                                                                                     |                              |                             |                                     |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
|                                                                                                                  |                                 |                                        |                               |                                  |                                 |                                  |                                                                             |                                     |                                                                                                                                             |                              |                             | 14:05~14:50<br>ナチュラルヨーガ45 東田        |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
|                                                                                                                  |                                 |                                        |                               |                                  |                                 |                                  |                                                                             |                                     |                                                                                                                                             |                              |                             | 19:05~19:50<br>ピラティス 伊藤             |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
|                                                                                                                  |                                 |                                        |                               |                                  |                                 |                                  |                                                                             |                                     |                                                                                                                                             |                              |                             | 20:05~20:50<br>STRONG NATION 長瀬     |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
| 5                                                                                                                |                                 |                                        | 6                             |                                  |                                 | 7                                |                                                                             |                                     | 8                                                                                                                                           |                              |                             | 9                                   |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
| 10:00~10:45<br>機能改善水中ウォーキング P 太田                                                                                 | 10:05~10:50<br>ピラティス 厚見         | 10:00~11:00<br>からだリセット 浦               | 13:05~13:50<br>ナチュラルヨーガ45 生野  | 10:00~10:45<br>たのしく水中ウォーキング P 安川 | 10:05~10:50<br>かんたんエアロ+筋トレ 東田   | 11:05~11:50<br>はじめてステップ 越場       | 11:15~12:00<br>シェイプアップボクシング 山本和                                             | 14:05~14:50<br>ZUMBA 温井             | 10:05~10:50<br>かんたんエアロ 山内                                                                                                                   | 11:05~11:50<br>シェイプYoga45 伊藤 | 12:10~12:55<br>たのしくアクア P 越場 | 19:05~19:50<br>シェイプYoga45 二川 新曲 木下幸 | 20:05~20:50<br>ボディコンバット 説明+ショート | 11:05~11:50<br>骨盤コンディショニング 細川       |                                 |                               |  |  |  |
| 13:00~14:00<br>太極拳 鶴山                                                                                            | 12:30~13:30<br>ナチュラルヨーガ60 生野    | 20:05~20:50<br>ボディコンバット 説明+ショート 新曲 木下幸 | 21:10~21:55<br>ボディバンプ45 小野    | 13:05~13:50<br>メガダンス 福島          | 14:10~14:55<br>ZUMBA GOLD 尾上    | 13:45~14:30<br>バレトン 長瀬           | ★ レズミルズ 新曲発表会 ★<br>新曲 マークのレッスンは<br>説明+ショートのクラスとなります。<br>初めて参加される方に特にオススメです♪ |                                     |                                                                                                                                             | 14:05~14:50<br>ナチュラルヨーガ45 東田 | 19:05~19:50<br>ピラティス 伊藤     | 20:05~20:50<br>STRONG NATION 長瀬     |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
| 19:05~19:50<br>シェイプYoga45                                                                                        | 20:05~20:50<br>ボディバンプ 説明+ショート   |                                        |                               |                                  |                                 |                                  |                                                                             |                                     |                                                                                                                                             |                              |                             |                                     |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
| 12                                                                                                               |                                 |                                        | 13                            |                                  |                                 | 14                               |                                                                             |                                     | 15                                                                                                                                          |                              |                             | 16                                  |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
| スポーツの日<br>特別レッスン<br>あります♪<br> |                                 |                                        | 10:05~10:50<br>ピラティス 厚見       | 10:00~11:00<br>ナチュラルヨーガ60 洲崎     | 13:05~13:50<br>ナチュラルヨーガ45 生野    | 10:00~10:45<br>たのしく水中ウォーキング P 安川 | 10:05~10:50<br>かんたんエアロ+筋トレ 東田                                               | 11:05~11:50<br>はじめてステップ 越場          | 11:15~12:00<br>シェイプアップボクシング 山本和                                                                                                             | 14:05~14:50<br>ZUMBA 温井      | 10:05~10:50<br>かんたんエアロ 山内   | 11:05~11:50<br>シェイプYoga45 伊藤        | 12:10~12:55<br>たのしくアクア P 越場     | 19:05~19:50<br>シェイプYoga45 二川 新曲 木下幸 | 20:05~20:50<br>ボディコンバット 説明+ショート | 11:05~11:50<br>骨盤コンディショニング 細川 |  |  |  |
|                                                                                                                  |                                 |                                        | 12:30~13:30<br>ナチュラルヨーガ60 生野  | 20:05~20:50<br>ボディコンバット45 木下幸    | 21:10~21:55<br>ボディバンプ45 小野      | 13:05~13:50<br>メガダンス 福島          | 14:05~14:55<br>ZUMBA GOLD 尾上                                                | 13:45~14:30<br>バレトン 長瀬              | 10月18日(日)11:00~12:00<br>アウトドアヨガ<br>※詳細は別紙にてお知らせします。<br> |                              |                             | 14:05~14:50<br>ナチュラルヨーガ45 東田        | 19:05~19:50<br>ピラティス 伊藤         | 20:05~20:50<br>STRONG NATION 長瀬     |                                 |                               |  |  |  |
|                                                                                                                  |                                 |                                        | 19:05~19:50<br>ZUMBA 温井       |                                  |                                 |                                  |                                                                             |                                     |                                                                                                                                             |                              |                             |                                     |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
|                                                                                                                  |                                 |                                        | 20:05~20:50<br>ボディバンプ 説明+ショート |                                  |                                 |                                  |                                                                             |                                     |                                                                                                                                             |                              |                             |                                     |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
|                                                                                                                  |                                 |                                        |                               |                                  |                                 |                                  |                                                                             |                                     |                                                                                                                                             |                              |                             |                                     |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
|                                                                                                                  |                                 |                                        |                               |                                  |                                 | 13:45~14:30<br>バレトン 長瀬           |                                                                             |                                     |                                                                                                                                             |                              |                             |                                     |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
| 19                                                                                                               |                                 |                                        | 20                            |                                  |                                 | 21                               |                                                                             |                                     | 22                                                                                                                                          |                              |                             | 23                                  |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
| 10:00~10:45<br>機能改善水中ウォーキング P 太田                                                                                 | 10:05~10:50<br>ピラティス 厚見         | 10:00~11:00<br>からだリセット 浦               | 13:05~13:50<br>ナチュラルヨーガ45 生野  | 10:00~10:45<br>たのしく水中ウォーキング P 安川 | 10:05~10:50<br>かんたんエアロ+筋トレ 東田   | 11:05~11:50<br>はじめてステップ 越場       | 11:15~12:00<br>シェイプアップボクシング 山本和                                             | 14:05~14:50<br>ZUMBA 温井             | 10:05~10:50<br>かんたんエアロ 山内                                                                                                                   | 11:05~11:50<br>シェイプYoga45 伊藤 | 12:10~12:55<br>たのしくアクア P 越場 | 19:05~19:50<br>シェイプYoga45 二川 新曲 木下幸 | 20:05~20:50<br>ボディコンバット 説明+ショート | 11:05~11:50<br>骨盤コンディショニング 細川       |                                 |                               |  |  |  |
| 13:00~14:00<br>太極拳 鶴山                                                                                            | 12:30~13:30<br>ナチュラルヨーガ60 生野    | 20:05~20:50<br>ボディコンバット45 木下幸          | 21:10~21:55<br>ボディバンプ45 小野    | 13:05~13:50<br>メガダンス 福島          | 14:10~14:55<br>ZUMBA GOLD 尾上    | 13:45~14:30<br>バレトン 長瀬           |                                                                             |                                     |                                                                                                                                             | 14:05~14:50<br>ナチュラルヨーガ45 東田 | 19:05~19:50<br>ピラティス 伊藤     | 20:05~20:50<br>STRONG NATION 長瀬     |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
| 19:05~19:50<br>シェイプYoga45                                                                                        | 20:05~20:50<br>ボディバンプ 説明+ショート   |                                        |                               |                                  |                                 |                                  |                                                                             |                                     |                                                                                                                                             |                              |                             |                                     |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
| 20:05~20:50<br>ボディコンバット 説明+ショート                                                                                  |                                 |                                        |                               |                                  |                                 |                                  |                                                                             |                                     |                                                                                                                                             |                              |                             |                                     |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
| 26                                                                                                               |                                 |                                        | 27                            |                                  |                                 | 28                               |                                                                             |                                     | 29                                                                                                                                          |                              |                             | 30                                  |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
| 10:00~10:45<br>機能改善水中ウォーキング P 太田                                                                                 | 10:05~10:50<br>ピラティス 厚見         | 10:00~11:00<br>ナチュラルヨーガ60 洲崎           | 13:05~13:50<br>ナチュラルヨーガ45 生野  | 10:00~10:45<br>たのしく水中ウォーキング P 安川 | 10:05~10:50<br>かんたんエアロ+筋トレ 東田   | 11:05~11:50<br>はじめてステップ 越場       | 11:15~12:00<br>シェイプアップボクシング 山本和                                             | 14:05~14:50<br>ZUMBA 温井             | 10:05~10:50<br>かんたんエアロ 山内                                                                                                                   | 11:05~11:50<br>シェイプYoga45 伊藤 | 12:10~12:55<br>たのしくアクア P 越場 | 19:05~19:50<br>シェイプYoga45 二川 新曲 木下幸 | 20:05~20:50<br>ボディコンバット 説明+ショート | 11:05~11:50<br>骨盤コンディショニング 細川       |                                 |                               |  |  |  |
| 13:00~14:00<br>太極拳 鶴山                                                                                            | 12:30~13:30<br>ナチュラルヨーガ60 生野    | 20:05~20:50<br>ボディコンバット45 木下幸          | 21:10~21:55<br>ボディバンプ45 小野    | 13:05~13:50<br>メガダンス 福島          | 14:10~14:55<br>ZUMBA GOLD 尾上    | 13:45~14:30<br>バレトン 長瀬           |                                                                             |                                     |                                                                                                                                             | 14:05~14:50<br>ナチュラルヨーガ45 東田 | 19:05~19:50<br>ピラティス 伊藤     | 20:05~20:50<br>STRONG NATION 長瀬     |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
| 19:05~19:50<br>シェイプYoga45                                                                                        | 20:05~20:50<br>ボディバンプ 説明+ショート   |                                        |                               |                                  |                                 |                                  |                                                                             |                                     |                                                                                                                                             |                              |                             |                                     |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
| 20:05~20:50<br>ボディコンバット 説明+ショート                                                                                  |                                 |                                        |                               |                                  |                                 |                                  |                                                                             |                                     |                                                                                                                                             |                              |                             |                                     |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
|                                                                                                                  |                                 |                                        |                               |                                  |                                 |                                  |                                                                             |                                     |                                                                                                                                             |                              |                             |                                     |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
|                                                                                                                  |                                 |                                        |                               |                                  |                                 |                                  |                                                                             |                                     |                                                                                                                                             |                              |                             |                                     |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
|                                                                                                                  |                                 |                                        |                               |                                  |                                 |                                  |                                                                             |                                     |                                                                                                                                             |                              |                             |                                     |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
|                                                                                                                  |                                 |                                        |                               |                                  |                                 |                                  |                                                                             |                                     |                                                                                                                                             |                              |                             |                                     |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
|                                                                                                                  |                                 |                                        |                               |                                  |                                 |                                  |                                                                             |                                     |                                                                                                                                             |                              |                             |                                     |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
|                                                                                                                  |                                 |                                        |                               |                                  |                                 |                                  |                                                                             |                                     |                                                                                                                                             |                              |                             |                                     |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
|                                                                                                                  |                                 |                                        |                               |                                  |                                 |                                  |                                                                             |                                     |                                                                                                                                             |                              |                             |                                     |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
|                                                                                                                  |                                 |                                        |                               |                                  |                                 |                                  |                                                                             |                                     |                                                                                                                                             |                              |                             |                                     |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
|                                                                                                                  |                                 |                                        |                               |                                  |                                 |                                  |                                                                             |                                     |                                                                                                                                             |                              |                             |                                     |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
|                                                                                                                  |                                 |                                        |                               |                                  |                                 |                                  |                                                                             |                                     |                                                                                                                                             |                              |                             |                                     |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
|                                                                                                                  |                                 |                                        |                               |                                  |                                 |                                  |                                                                             |                                     |                                                                                                                                             |                              |                             |                                     |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
|                                                                                                                  |                                 |                                        |                               |                                  |                                 |                                  |                                                                             |                                     |                                                                                                                                             |                              |                             |                                     |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
|                                                                                                                  |                                 |                                        |                               |                                  |                                 |                                  |                                                                             |                                     |                                                                                                                                             |                              |                             |                                     |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
|                                                                                                                  |                                 |                                        |                               |                                  |                                 |                                  |                                                                             |                                     |                                                                                                                                             |                              |                             |                                     |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
|                                                                                                                  |                                 |                                        |                               |                                  |                                 |                                  |                                                                             |                                     |                                                                                                                                             |                              |                             |                                     |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
|                                                                                                                  |                                 |                                        |                               |                                  |                                 |                                  |                                                                             |                                     |                                                                                                                                             |                              |                             |                                     |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
|                                                                                                                  |                                 |                                        |                               |                                  |                                 |                                  |                                                                             |                                     |                                                                                                                                             |                              |                             |                                     |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
|                                                                                                                  |                                 |                                        |                               |                                  |                                 |                                  |                                                                             |                                     |                                                                                                                                             |                              |                             |                                     |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
|                                                                                                                  |                                 |                                        |                               |                                  |                                 |                                  |                                                                             |                                     |                                                                                                                                             |                              |                             |                                     |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
|                                                                                                                  |                                 |                                        |                               |                                  |                                 |                                  |                                                                             |                                     |                                                                                                                                             |                              |                             |                                     |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
|                                                                                                                  |                                 |                                        |                               |                                  |                                 |                                  |                                                                             |                                     |                                                                                                                                             |                              |                             |                                     |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
|                                                                                                                  |                                 |                                        |                               |                                  |                                 |                                  |                                                                             |                                     |                                                                                                                                             |                              |                             |                                     |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
|                                                                                                                  |                                 |                                        |                               |                                  |                                 |                                  |                                                                             |                                     |                                                                                                                                             |                              |                             |                                     |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
|                                                                                                                  |                                 |                                        |                               |                                  |                                 |                                  |                                                                             |                                     |                                                                                                                                             |                              |                             |                                     |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
|                                                                                                                  |                                 |                                        |                               |                                  |                                 |                                  |                                                                             |                                     |                                                                                                                                             |                              |                             |                                     |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
|                                                                                                                  |                                 |                                        |                               |                                  |                                 |                                  |                                                                             |                                     |                                                                                                                                             |                              |                             |                                     |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
|                                                                                                                  |                                 |                                        |                               |                                  |                                 |                                  |                                                                             |                                     |                                                                                                                                             |                              |                             |                                     |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
|                                                                                                                  |                                 |                                        |                               |                                  |                                 |                                  |                                                                             |                                     |                                                                                                                                             |                              |                             |                                     |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
|                                                                                                                  |                                 |                                        |                               |                                  |                                 |                                  |                                                                             |                                     |                                                                                                                                             |                              |                             |                                     |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
|                                                                                                                  |                                 |                                        |                               |                                  |                                 |                                  |                                                                             |                                     |                                                                                                                                             |                              |                             |                                     |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
|                                                                                                                  |                                 |                                        |                               |                                  |                                 |                                  |                                                                             |                                     |                                                                                                                                             |                              |                             |                                     |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
|                                                                                                                  |                                 |                                        |                               |                                  |                                 |                                  |                                                                             |                                     |                                                                                                                                             |                              |                             |                                     |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
|                                                                                                                  |                                 |                                        |                               |                                  |                                 |                                  |                                                                             |                                     |                                                                                                                                             |                              |                             |                                     |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
|                                                                                                                  |                                 |                                        |                               |                                  |                                 |                                  |                                                                             |                                     |                                                                                                                                             |                              |                             |                                     |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
|                                                                                                                  |                                 |                                        |                               |                                  |                                 |                                  |                                                                             |                                     |                                                                                                                                             |                              |                             |                                     |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
|                                                                                                                  |                                 |                                        |                               |                                  |                                 |                                  |                                                                             |                                     |                                                                                                                                             |                              |                             |                                     |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
|                                                                                                                  |                                 |                                        |                               |                                  |                                 |                                  |                                                                             |                                     |                                                                                                                                             |                              |                             |                                     |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
|                                                                                                                  |                                 |                                        |                               |                                  |                                 |                                  |                                                                             |                                     |                                                                                                                                             |                              |                             |                                     |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
|                                                                                                                  |                                 |                                        |                               |                                  |                                 |                                  |                                                                             |                                     |                                                                                                                                             |                              |                             |                                     |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
|                                                                                                                  |                                 |                                        |                               |                                  |                                 |                                  |                                                                             |                                     |                                                                                                                                             |                              |                             |                                     |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
|                                                                                                                  |                                 |                                        |                               |                                  |                                 |                                  |                                                                             |                                     |                                                                                                                                             |                              |                             |                                     |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
|                                                                                                                  |                                 |                                        |                               |                                  |                                 |                                  |                                                                             |                                     |                                                                                                                                             |                              |                             |                                     |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
|                                                                                                                  |                                 |                                        |                               |                                  |                                 |                                  |                                                                             |                                     |                                                                                                                                             |                              |                             |                                     |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
|                                                                                                                  |                                 |                                        |                               |                                  |                                 |                                  |                                                                             |                                     |                                                                                                                                             |                              |                             |                                     |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
|                                                                                                                  |                                 |                                        |                               |                                  |                                 |                                  |                                                                             |                                     |                                                                                                                                             |                              |                             |                                     |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
|                                                                                                                  |                                 |                                        |                               |                                  |                                 |                                  |                                                                             |                                     |                                                                                                                                             |                              |                             |                                     |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
|                                                                                                                  |                                 |                                        |                               |                                  |                                 |                                  |                                                                             |                                     |                                                                                                                                             |                              |                             |                                     |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
|                                                                                                                  |                                 |                                        |                               |                                  |                                 |                                  |                                                                             |                                     |                                                                                                                                             |                              |                             |                                     |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |
|                                                                                                                  |                                 |                                        |                               |                                  |                                 |                                  |                                                                             |                                     |                                                                                                                                             |                              |                             | </                                  |                                 |                                     |                                 |                               |  |  |  |