☆2026年11月☆ ISCレッスンスケジュール

※[　] は休講　Ⓟ :プールレッスン

2

時間	レッスン名	担当者
10:00~10:45	機能改善 水中ウォーキング Ⓟ	太田
10:05~10:50	かんたんエアロ+筋トレ	東田
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤
13:00~14:00	太極拳	鶴山
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上
19:05~19:50	シェイプYoga45	二川
20:05~20:50	ボディコンバット 説明+ショート	木下幸

3

文化の日

特別レッスン
あります♪



4

時間	レッスン名	担当者
10:00~11:00	からだリセット	浦
11:15~12:00	シェイプアップ ボクシング	山本和
19:05~19:50	シェイプYoga45	洲崎
20:05~20:50	ボディコンバット45	木下幸

5

時間	レッスン名	担当者
13:05~13:50	ナチュラルヨーガ45	生野
14:05~14:50	ZUMBA	温井
20:05~20:50	アクアZUMBA Ⓟ	尾上
21:10~21:55	ボディパンプ45	小野

6

時間	レッスン名	担当者
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	山内
11:05~11:50	骨盤コンディショニング	細川
13:05~13:50	メガダンス	福島
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

9

時間	レッスン名	担当者
10:00~10:45	機能改善 水中ウォーキング Ⓟ	太田
10:05~10:50	かんたんエアロ+筋トレ	東田
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤
13:00~14:00	太極拳	鶴山
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上
19:05~19:50	シェイプYoga45	二川
20:05~20:50	ボディコンバット 説明+ショート	木下幸

10

時間	レッスン名	担当者
10:05~10:50	ピラティス	厚見
11:05~11:50	はじめてステップ	越場
12:10~12:55	たのしくアクア Ⓟ	越場
12:30~13:30	ナチュラルヨーガ60	生野
13:45~14:30	バレトン	長瀬
19:05~19:50	ZUMBA	温井
20:05~20:50	ボディパンプ 説明+ショート	桑村

11

時間	レッスン名	担当者
10:00~11:00	ナチュラルヨーガ60	洲崎
11:15~12:00	シェイプアップ ボクシング	山本和
19:05~19:50	シェイプYoga45	洲崎
20:05~20:50	ボディコンバット45	木下幸

12

時間	レッスン名	担当者
13:05~13:50	ナチュラルヨーガ45	生野
14:05~14:50	ZUMBA	温井
20:05~20:50	アクアZUMBA Ⓟ	尾上
21:10~21:55	ボディパンプ45	小野

13

時間	レッスン名	担当者
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	山内
11:05~11:50	骨盤コンディショニング	細川
13:05~13:50	メガダンス	福島
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

16

時間	レッスン名	担当者
10:00~10:45	機能改善 水中ウォーキング Ⓟ	太田
10:05~10:50	かんたんエアロ+筋トレ	東田
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤
13:00~14:00	太極拳	鶴山
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上
19:05~19:50	シェイプYoga45	二川
20:05~20:50	ボディコンバット 説明+ショート	木下幸

17

時間	レッスン名	担当者
10:05~10:50	ピラティス	厚見
11:05~11:50	はじめてステップ	越場
12:10~12:55	たのしくアクア Ⓟ	越場
13:10~13:55	ナチュラルヨーガ45	生野
14:10~14:55	バレトン	長瀬
19:05~19:50	ZUMBA	温井
20:05~20:50	ボディパンプ 説明+ショート	桑村

18

時間	レッスン名	担当者
10:00~11:00	からだリセット	浦
11:15~12:00	シェイプアップ ボクシング	山本和
19:05~19:50	シェイプYoga45	洲崎
20:05~20:50	ボディコンバット45	木下幸

19

時間	レッスン名	担当者
13:05~13:50	ナチュラルヨーガ45	生野
14:05~14:50	ZUMBA	温井
20:05~20:50	アクアZUMBA Ⓟ	尾上
21:10~21:55	ボディパンプ45	小野

20

時間	レッスン名	担当者
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	山内
11:05~11:50	骨盤コンディショニング	細川
13:05~13:50	メガダンス	福島
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

※13時より開館のため
17日のみ時間変更となります。
お間違いないようご参加ください。

23

勤労感謝の日



24

時間	レッスン名	担当者
10:05~10:50	ピラティス	厚見
11:05~11:50	はじめてステップ	越場
12:10~12:55	たのしくアクア Ⓟ	越場
12:30~13:30	ナチュラルヨーガ60	生野
13:45~14:30	バレトン	長瀬
19:05~19:50	ZUMBA	温井
20:05~20:50	ボディパンプ 説明+ショート	桑村

25

時間	レッスン名	担当者
10:00~11:00	ナチュラルヨーガ60	洲崎
11:15~12:00	シェイプアップ ボクシング	山本和
19:05~19:50	シェイプYoga45	洲崎
20:05~20:50	ボディコンバット45	木下幸

26

時間	レッスン名	担当者
13:05~13:50	ナチュラルヨーガ45	生野
14:05~14:50	ZUMBA	温井
20:05~20:50	アクアZUMBA Ⓟ	尾上
21:10~21:55	ボディパンプ45	小野

27

時間	レッスン名	担当者
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	山内
11:05~11:50	骨盤コンディショニング	細川
13:05~13:50	メガダンス	福島
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

30

時間	レッスン名	担当者
10:00~10:45	機能改善 水中ウォーキング Ⓟ	太田
10:05~10:50	かんたんエアロ+筋トレ	東田
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤
13:00~14:00	太極拳	鶴山
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上
19:05~19:50	シェイプYoga45	二川
20:05~20:50	ボディコンバット 説明+ショート	木下幸

今月の特別レッスン

3日（火・祝）	Ⓟ 11:10~11:55	たのしくアクア	越場
14日（土）	12:05~12:50	シェイプYoga45	二川
21日（土）	Ⓟ 11:10~11:55	ファイトアクア	長瀬
22日（日）	Ⓟ 11:10~11:55	アクアZUMBA	尾上

いしかわ総合スポーツセンター（ISC）　TEL：076-268-2222