

☆ 2025年4月 ☆ ISCLレッスンスケジュール

※ は休講 P :ブルレッスン

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
【お知らせ】 4月から一部のレッスンスケジュールが変更されています。 (夜のレッスン 内容・開始時間の変更) お間違えのないよう確認の上、ご参加下さい。			1			2			3			4		
			10:05~10:50	エンジョイエアロ	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
			11:05~11:50	ピラティス	厚見	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
			12:05~12:50	はじめてステップ	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	中野	11:05~11:50	骨盤コンディショニング	細川
			13:05~13:50	たのしくアクア P	越場	20:05~20:50	ボディバンプ 新曲 説明+ショート	桑村	21:10~21:55	ボディコンバット 新曲 説明+ショート	小野	13:05~13:50	べーシックステップ	福島
			14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野	★ 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は特にオススメです👈						14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	東田
19:05~19:50	ZUMBA	温井	19:05~19:50	シェイプYoga45	伊藤									
20:05~20:50	ボディコンバット 新曲 説明+ショート	北	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									
7			8			9			10			11		
10:00~10:45	機能改善 水中ウォーキング P	太田	10:05~10:50	エンジョイエアロ	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	べーシックエアロ+筋トレ	東田	11:05~11:50	ピラティス	厚見	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	12:05~12:50	はじめてステップ	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	中野	11:05~11:50	骨盤コンディショニング	細川
13:00~14:00	太極拳	渡辺	13:05~13:50	たのしくアクア P	越場	20:05~20:50	ボディバンプ 説明+ショート	桑村	21:10~21:55	ボディコンバット45	小野	13:05~13:50	べーシックステップ	福島
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野							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	シェイプYoga45	伊藤
20:05~20:50	べーシックエアロ	山内	20:05~20:50	ボディコンバット45	北							20:05~20:50	STRONG NATION	長瀬
14			15			16			17			18		
10:00~10:45	機能改善 水中ウォーキング P	太田	10:05~10:50	エンジョイエアロ	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	べーシックエアロ+筋トレ	東田	11:05~11:50	ピラティス	厚見	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	12:05~12:50	はじめてステップ	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	中野	11:05~11:50	骨盤コンディショニング	細川
13:00~14:00	太極拳	渡辺	13:05~13:50	たのしくアクア P	越場	20:05~20:50	ボディバンプ 説明+ショート	桑村	21:10~21:55	ボディコンバット45	小野	13:05~13:50	べーシックステップ	福島
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野	NEW スイムトレーニング (金)20:00~21:00 ※1.3週のみ 【クロール・背泳ぎ・平泳ぎ】各25m以上泳げる方を対象に、合計1000m以上泳ぐトレーニングのクラスです。 マスターズやトライアスロンなどの大会出場を目指す方にオススメです！						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	シェイプYoga45	伊藤
20:05~20:50	べーシックエアロ	山内	20:05~20:50	ボディコンバット45	北							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
21			22			23			24			25		
10:00~10:45	機能改善 水中ウォーキング P	太田	10:05~10:50	エンジョイエアロ	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	べーシックエアロ+筋トレ	東田	11:05~11:50	ピラティス	厚見	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	12:05~12:50	はじめてステップ	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	中野	11:05~11:50	骨盤コンディショニング	細川
13:00~14:00	太極拳	渡辺	13:05~13:50	たのしくアクア P	越場	20:05~20:50	ボディバンプ 説明+ショート	桑村	21:10~21:55	ボディコンバット45	小野	13:05~13:50	べーシックステップ	福島
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野							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	シェイプYoga45	伊藤
20:05~20:50	べーシックエアロ	山内	20:05~20:50	ボディコンバット45	北							20:05~20:50	STRONG NATION	長瀬
28			29			30			今月の特別レッスン <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: left;"> 6日 (日) 15:05~15:50 ZUMBA GOLD 尾上 16:10~16:55 アクアZUMBA P 尾上 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: left;"> 29日 (火) 13:05~13:50 ナチュラルヨーガ45 生野 14:05~14:50 ZUMBA 尾上 </div> </div>					
10:00~10:45	機能改善 水中ウォーキング P	太田	特別レッスン あります♪ 昭和の日			10:00~11:00	からだリセット	浦						
10:05~10:50	べーシックエアロ+筋トレ	東田				11:15~12:00	シェイプアップボクシング	山本和						
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤				19:05~19:50	シェイプYoga45	洲崎						
13:00~14:00	太極拳	渡辺				20:05~20:50	ボディバンプ 説明+ショート	桑村						
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上												
19:05~19:50	シェイプYoga45	二川												
20:05~20:50	べーシックエアロ	山内												