

☆2025年9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
1			2			3			4			5		
10:00~10:45	機能改善 水中ウォーキング 	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 	安川
10:05~10:50	へーシックエアロ+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 	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	渡辺	13:05~13:50	たのしくアクア 	越場	20:05~20:50	ボディパンプ 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	へーシックステップ	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	ピラティス	伊藤
20:05~20:50	へーシックエアロ	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 	山本智
8			9			10			11			12		
10:00~10:45	機能改善 水中ウォーキング 	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 	安川
10:05~10:50	へーシックエアロ+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	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	渡辺	13:05~13:50	たのしくアクア 	越場	20:05~20:50	ボディパンプ 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	へーシックステップ	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	ピラティス	伊藤
20:05~20:50	へーシックエアロ	山内	20:05~20:50	ボディコンバット45	北							20:05~20:50	STRONG NATION	長瀬
15			16			17			18			19		
敬老の日 特別レッスン あります♪ 			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 	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 	長瀬	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 	越場	20:05~20:50	ボディパンプ 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	へーシックステップ	福島
			14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野							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 	山本智
22			23			24			25			26		
10:00~10:45	機能改善 水中ウォーキング 	太田	秋分の日			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	へーシックエアロ+筋トレ	東田				11:15~12:00	シェイプアップ ボクシング	山本和	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				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	渡辺				20:05~20:50	ボディパンプ 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	へーシックステップ	福島
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上										14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	東田
19:05~19:50	シェイプYoga45	二川										19:05~19:50	ピラティス	伊藤
20:05~20:50	へーシックエアロ	山内										20:05~20:50	STRONG NATION	長瀬
29			30			15日 (月・祝)  今月の特別レッスン  ★13:05~13:50 シェイプYoga45 二川IR ★14:05~14:50 STRONG NATION 長瀬IR								
10:00~10:45	機能改善 水中ウォーキング 	太田	10:05~10:50	エンジョイエアロ	厚見									
10:05~10:50	へーシックエアロ+筋トレ	東田	11:05~11:50	ピラティス	厚見									
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									
13:00~14:00	太極拳	渡辺	13:05~13:50	たのしくアクア 	越場									
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野									
19:05~19:50	シェイプYoga45	二川	19:05~19:50	ZUMBA	温井									
20:05~20:50	へーシックエアロ	山内	20:05~20:50	ボディコンバット45	北									