

# ★2026年2月★ ISCレッスンスケジュール

\*   は休講 P:プールレッスン

## 【お知らせ】

\*1月19日改訂(2月25日変更有り)

2月2日～3月6日の期間、LED照明工事に伴い、マルチパーパスの使用ができないため、下記の通り場所を変更してレッスンを開催させていただきます。

・レッスンは全てサブアリーナで開催

\* メインマークのレッスンのみメインアリーナとなります。

使用できる時間が限られているため、レッスン本数が少なくなっています。皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、ご協力をよろしくお願ひいたします。



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	
2	メイン	太田	3	代行	細川	4	からだりセット	浦	5	ナチュラルヨーガ'45	生野	
10:00～10:45	機能改善 水中ウォーキング	P	10:05～10:50	ピラティス	細川	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	
10:05～10:50	ペーシックエアロ+筋トレ	東田	11:05～11:50	内容変更 エアロ+筋トレ	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	
11:05～11:50	シェイプYoga45	伊藤	12:10～12:55	たのしくアクア	P	19:05～19:50	シェイプYoga45	洲崎	20:05～20:50	たのしくアクア	P	
13:00～14:00	太極拳	鶴山	13:05～13:50	ナチュラルヨーガ'45	生野	20:05～20:50	ボディコンバット45	木下幸	21:10～21:55	内容変更 ボディコンバット45	小野	
14:10～14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05～14:50	ペーシックエアロ	山内							
19:05～19:50	シェイプYoga45	二川	19:05～19:50	ZUMBA	温井							
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							
9			10			11			12		13	
10:00～10:45	機能改善 水中ウォーキング	P	太田	10:05～10:50	ピラティス	厚見			13:05～13:50	ナチュラルヨーガ'45	生野	
10:05～10:50	ペーシックエアロ+筋トレ	東田	11:05～11:50	内容変更 エアロ+筋トレ	越場				14:05～14:50	ZUMBA	温井	
11:05～11:50	シェイプYoga45	伊藤	12:10～12:55	たのしくアクア	P	19:05～19:50	シェイプYoga45	洲崎	20:05～20:50	アクアZUMBA	P	
13:00～14:00	太極拳	鶴山	13:05～13:50	ナチュラルヨーガ'45	生野	20:05～20:50	ボディコンバット45	木下幸	21:10～21:55	内容変更 ボディコンバット45	小野	
14:10～14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05～14:50	ペーシックエアロ	山内							
19:05～19:50	シェイプYoga45	二川	19:05～19:50	ZUMBA	温井							
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							
16			17			18			19		20	
10:00～10:45	機能改善 水中ウォーキング	P	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
10:05～10:50	ペーシックエアロ+筋トレ	東田	11:05～11:50	内容変更 エアロ+筋トレ	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	P	温井
11:05～11:50	シェイプYoga45	伊藤	12:10～12:55	たのしくアクア	P	19:05～19:50	シェイプYoga45	洲崎	20:05～20:50	アクアZUMBA	尾上	
13:00～14:00	太極拳	鶴山	13:05～13:50	ナチュラルヨーガ'45	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	
14:10～14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05～14:50	ペーシックエアロ	山内							
19:05～19:50	シェイプYoga45	二川	19:05～19:50	ZUMBA	温井							
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							
23			24			25			26		27	
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	ナチュラルヨーガ'45	P	安川
11:05～11:50	内容変更 エアロ+筋トレ	越場	11:15～12:00	メガダンス	福島	14:05～14:50	ZUMBA	温井	10:05～10:50	かんたんエアロ	細川	
12:10～12:55	たのしくアクア	P	19:05～19:50	シェイプYoga45	洲崎	20:05～20:50	たのしくアクア	P	11:05～11:50	骨盤コディショニング	細川	
13:05～13:50	ナチュラルヨーガ'45	生野	20:05～20:50	ボディコンバット45	木下幸	21:10～21:55	内容変更 ボディコンバット45	小野	13:05～13:50	メガダンス45	福島	
14:05～14:50	ペーシックエアロ	山内							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	ボディパンプ 説明+ショート	桑村							20:05～20:50	STRONG NATION	長瀬	
									20:00～21:00	スイムトレーニング	山本智	
天皇誕生日												