

☆ 2026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
今月の特別レッスン <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: left;"> <p>29日 (水)</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>12:05~12:50 アウトドアヨガ45※ 洲崎</p> <p>13:05~13:50 かんたんエアロ 長瀬</p> </div> </div> <p>※芝生広場での開催となります。 雨天の場合はマルチパーパスで開催。</p>						1			2			3		
						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	10:00~10:45	たのしく水中ウォーキング P	安川
						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	山内
						19:05~19:50	シェイプYoga45	洲崎	20:05~20:50	アクアZUMBA P	尾上	11:05~11:50	骨盤コンディショニング	細川
20:05~20:50	ボディコンバット 説明+ショート 新曲	木下幸	21:10~21:55	ボディパンプ 説明+ショート 新曲	小野	13:05~13:50	メガダンス	福島						
<p>★ レズミルズ 新曲発表会 ★</p> <p>新曲 マークのレッスンは 説明+ショート of 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♪</p>						14:05~14:50			14:05~14:50			14:05~14:50		
						ナチュラルヨーガ45			ピラティス			STRONG NATION		
						ピラティス			STRONG NATION			スイムトレーニング P		
						スイムトレーニング P			山本智					
6			7			8			9			10		
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	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SP P	安川
10:05~10:50	かんたんエアロ+筋トレ	東田	11:05~11:50	はじめてステップ	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	10:05~10:50	かんたんエアロ	山内
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	12:10~12:55	たのしくアクア P	越場	19:05~19:50	キャンドルヨガ	洲崎	20:05~20:50	アクアZUMBA P	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	鶴山	12:30~13:30	ナチュラルヨーガ60	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	13:05~13:50	メガダンス	福島
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	13:45~14:30	バレトン	長瀬	<p>【4月12日で開館18周年】</p> <p>4月6日~10日は「開館記念ウィーク」のため一部レッスンを変更して開催します！</p> <p>※詳細は別紙にてご確認ください</p>						14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	東田
19:05~19:50	キャンドルヨガ	二川	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 説明+ショート 新曲	木下幸	20:05~20:50	ボディパンプ 説明+ショート 新曲	桑村							20:05~20:50	STRONG NATION	長瀬
13			14			15			16			17		
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	10:00~10:45	たのしく水中ウォーキング P	安川
10:05~10:50	かんたんエアロ+筋トレ	東田	11:05~11:50	はじめてステップ	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	10:05~10:50	かんたんエアロ	山内
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	12:10~12:55	たのしくアクア P	越場	19:05~19:50	シェイプYoga45	洲崎	20:05~20:50	アクアZUMBA P	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	鶴山	12:30~13:30	ナチュラルヨーガ60	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	13:05~13:50	メガダンス	福島
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	13:45~14:30	バレトン	長瀬							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	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							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
20			21			22			23			24		
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	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	かんたんエアロ+筋トレ	東田	11:05~11:50	はじめてステップ	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	10:05~10:50	かんたんエアロ	山内
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	12:10~12:55	たのしくアクア P	越場	19:05~19:50	シェイプYoga45	洲崎	20:05~20:50	アクアZUMBA P	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	鶴山	12:30~13:30	ナチュラルヨーガ60	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	13:05~13:50	メガダンス	福島
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	13:45~14:30	バレトン	長瀬							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	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							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
27			28			29			30			<p>【お知らせ】</p> <p>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。</p> <p>お間違いのないよう確認の上、ご参加ください。</p>		
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	<p>昭和の日</p> <p>特別レッスン あります♪</p>			13:05~13:50	ナチュラルヨーガ45	生野			
10:05~10:50	かんたんエアロ+筋トレ	東田	11:05~11:50	はじめてステップ	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	越場				20:05~20:50	アクアZUMBA P	尾上			
13:00~14:00	太極拳	鶴山	12:30~13:30	ナチュラルヨーガ60	生野				21:10~21:55	ボディパンプ45	小野			
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	13:45~14:30	バレトン	長瀬									
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									