

# ISCLレッスン 6月特別スケジュール

定員：マルチパーパス40名、プール15名

お願い

レッスン参加には**利用者カードの提示**が必要となりました  
 利用者カードをお持ちでない方は、新規登録をお願いします（無料）  
**レッスン専用受付にて提示いただいた方から整理券をお渡しします**  
 『おひとり1日1回の参加』とさせていただきます

レッスン専用受付は、マルチパーパス付近に設けます（臨時）  
**レッスン開始時間20分前から受付**

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		
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	10:05~10:50	ベーシックエアロ	厚見	11:10~11:55	シェイプアップボクシング	山本	14:05~14:50	ベーシックエアロ	山本	10:00~10:45	水中ウォーキング	安川
13:05~13:50	太極拳45	渡辺	12:05~12:50	はじめてステップ	越場	19:10~19:55	ZUMBA GOLD	尾上	20:05~20:50	たのしくアクア	長瀬	11:05~11:50	シェイプYoga45	細川
18:45~19:30	シェイプYoga45	洲崎	14:00~14:45	ナチュラルヨーガ45	生野	20:10~20:55	バレトン	長瀬				14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田
20:00~20:45	ピラティス	佐々木	19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内							19:10~19:55	ベーシックエアロ	越場
8			9			10			11			12		
10:05~10:50	ベーシックエアロ	東田	11:05~11:50	ピラティス	厚見	10:10~10:55	からだりセット45	浦	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	細川
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	13:10~13:55	たのしくアクア	越場	19:10~19:55	ラテンエアロ	竹内久	15:05~15:50	ボディバランス45	竹内寛	13:10~13:55	ラテンエアロ	田端
19:45~20:30	ピラティス	佐々木	20:10~20:55	ボディバランス45	菊田				21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	能村	20:10~20:55	ピラティス	佐々木

6月15日以降

レッスン受付は、トレーニングカウンターに変更

利用者カードの提示・チケット提出もしくはパスの提示をお願いします  
 ※続けてレッスン参加の場合も、改めて受付にお越しください（整理券を受け取り必要）

月 15			火 16			水 17			木 18			金 19		
10:05~10:50	ベーシックエアロ	東田	10:05~10:50	ベーシックエアロ	厚見	10:10~10:55	からだりセット45	浦	13:05~13:50	ナチュラルヨーガ45	生野	10:00~10:45	水中ウォーキング	安川
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	11:05~11:50	ピラティス	厚見	11:10~11:55	シェイプアップボクシング	山本	14:05~14:50	ベーシックエアロ	山本	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川
13:05~13:50	太極拳45	渡辺	12:05~12:50	はじめてステップ	越場	19:10~19:55	ZUMBA GOLD	尾上	15:05~15:50	ボディバランス45	竹内寛	11:05~11:50	シェイプYoga45	細川
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	13:10~13:55	たのしくアクア	越場	20:10~20:55	バレトン	長瀬	20:05~20:50	たのしくアクア	長瀬	13:10~13:55	ラテンエアロ	田端
18:45~19:30	シェイプYoga45	洲崎	14:00~14:45	ナチュラルヨーガ45	生野				21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	能村	14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田
19:45~20:30	ピラティス	佐々木	19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内							19:10~19:55	ベーシックエアロ	越場
			20:10~20:55	ボディバランス45	菊田							21:10~21:55	ピラティス	佐々木
22			23			24			25			26		
10:05~10:50	ベーシックエアロ	東田	10:05~10:50	ベーシックエアロ	厚見	10:10~10:55	からだりセット45	浦	13:05~13:50	ナチュラルヨーガ45	生野	10:00~10:45	水中ウォーキング	安川
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	11:05~11:50	ピラティス	厚見	11:10~11:55	シェイプアップボクシング	山本	14:05~14:50	ベーシックエアロ	山本	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川
13:05~13:50	太極拳45	渡辺	12:05~12:50	はじめてステップ	越場	19:10~19:55	ラテンエアロ	竹内久	15:05~15:50	ボディバランス45	竹内寛	11:05~11:50	シェイプYoga45	細川
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	13:10~13:55	たのしくアクア	越場	20:10~20:55	バレトン	長瀬	20:05~20:50	たのしくアクア	長瀬	13:10~13:55	ラテンエアロ	田端
18:45~19:30	シェイプYoga45	洲崎	14:00~14:45	ナチュラルヨーガ45	生野				21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	川上	14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田
19:45~20:30	ピラティス	佐々木	19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内							19:10~19:55	ベーシックエアロ	越場
			20:10~20:55	ボディバランス45	菊田							21:10~21:55	ピラティス	佐々木

**感染防止のため 安全・安心に配慮しておこないます**

- レッスン合間の時間15分以上確保（換気や清掃）
- 60分クラスを45分に短縮
- 中強度以上のレッスンは当面見合わせます

ガイドラインに沿っておこなうため、皆さまのご理解ご協力をお願いいたします

**参加方法が変わります**

- ① チケット購入** 券売機  
フリーパスの方はチケット購入不要
- ② 利用者カード提示 整理券の受け取り** トレーニングルーム受付  
※6月12日（金）まではマルチパーパス付近の特設受付
- ③ 整理券の提出** マルチパーパス

レッスン開始後の入室はできません  
時間に余裕を持ってご参加下さい

**フリーパスをお持ちの皆さまへ**

有効期限に4月8日（水）～5月31日（日）を含むフリーパスをお持ちの方は、**2か月有効期限を延長**します！

レッスン受付時にお申し出ください