





☆7月☆ISCレッスンスケジュール

定員：マルチパーパス70名 プール25名

※一部、定員18名のクラスあり

| 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 |
| <p>ISCレッスンにご参加の皆様へ</p> <p>新型コロナウイルス感染拡大防止に、ご協力いただきありがとうございます。今後も引き続き、マスクを正しく装着していただくとともに、こまめな手洗いや手の消毒の徹底をお願い致します。</p> <p>また、更衣室やプールなどマスクを外した状態での会話は禁止となっております。ご理解とご協力をお願いいたします。</p>  | | | | | | | | | <p>1</p> <p>12:05~12:50 アクアズンバ 尾上</p> <p>13:05~13:50 ナチュラルヨーガ45 生野</p> <p>14:05~14:50 ベーシックエアロ 山本</p> <p>20:05~20:50 たのしくアクア 長瀬</p> <p>21:10~21:55 ナチュラルヨーガ45 洲崎</p> | | | <p>2</p> <p>10:00~10:45 水中ウォーキング 安川</p> <p>10:05~10:50 かんたんエアロ 細川</p> <p>11:05~11:50 シェイプYoga45 細川</p> <p>13:10~13:55 ラテンエアロ 田端</p> <p>14:10~14:55 ナチュラルヨーガ45 東田</p> <p>19:10~19:55 はじめてステップ 越場</p> <p>20:10~20:55 ホディコンバット説明+ショート 新曲 武部</p> | | |
| <p>5</p> <p>10:05~10:50 ベーシックエアロ 東田</p> <p>11:05~11:50 シェイプYoga45 伊藤</p> <p>12:05~12:35 かんたんエアロ 長瀬・日野</p> <p>13:05~13:50 太極拳45 渡辺</p> <p>14:10~14:55 ZUMBA GOLD 尾上</p> <p>18:30~19:15 ピラティス 川上 新曲</p> <p>19:30~20:15 ホデイパンプ説明+ショート 吉田</p> <p>20:30~21:15 シェイプYoga45 洲崎</p> | | | <p>6</p> <p>10:05~10:50 エンジョイエアロ 厚見</p> <p>11:05~11:50 ピラティス 厚見</p> <p>12:05~12:50 たのしくアクア 越場</p> <p>13:05~13:50 はじめてステップ 越場</p> <p>14:05~14:50 ナチュラルヨーガ45 生野</p> <p>19:10~19:55 ZUMBA 温井</p> <p>20:10~20:55 ホディコンバット説明+ショート 新曲 武部</p> <p>21:10~21:55 ホデイバランス説明+ショート 新曲 菊田</p> | | | <p>7</p> <p>10:00~11:00 からだりセット 浦</p> <p>11:15~12:00 シェイプアップボクシング 新曲 山本</p> <p>12:15~12:45 ホデイバランス30 菊田</p> <p>19:10~19:55 バレトン 長瀬</p> <p>20:10~20:55 ベーシックエアロ 山内</p> <p>21:10~21:40 ホデイパンプ30 吉田</p> | | | <p>8</p> <p>12:20~12:50 たのしくヨガトレ 菊田・木下</p> <p>13:05~13:50 ナチュラルヨーガ45 生野</p> <p>14:05~14:50 ベーシックエアロ 山本</p> <p>20:05~20:50 たのしくアクア 長瀬</p> <p>21:10~21:55 ナチュラルヨーガ45 洲崎</p> | | | <p>9</p> <p>10:00~10:45 水中ウォーキング 安川</p> <p>10:05~10:50 かんたんエアロ 細川</p> <p>11:05~11:50 シェイプYoga45 細川</p> <p>13:10~13:55 ラテンエアロ 田端</p> <p>14:10~14:55 ナチュラルヨーガ45 東田</p> <p>19:10~19:55 はじめてステップ 越場</p> <p>20:10~20:55 ホディコンバット45 武部</p> <p>21:10~21:40 たのしく筋トレ 越原・坂倉</p> | | |
| <p>★レズミルズ新曲発表会★2日(金)~7日(水) 全レッスン説明+ショートのクラスとなります。</p> | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>12</p> <p>10:00~10:45 アクアキネシス 太田</p> <p>10:05~10:50 ベーシックエアロ 東田</p> <p>11:05~11:50 シェイプYoga45 伊藤</p> <p>13:05~13:50 太極拳45 渡辺</p> <p>14:10~14:55 ZUMBA GOLD 尾上</p> <p>18:30~19:15 ピラティス 川上</p> <p>19:30~20:15 ホデイパンプ45 吉田</p> <p>20:30~21:15 シェイプYoga45 洲崎</p> | | | <p>13</p> <p>10:05~10:50 エンジョイエアロ 厚見</p> <p>11:05~11:50 ピラティス 厚見</p> <p>12:05~12:50 たのしくアクア 越場</p> <p>13:05~13:50 はじめてステップ 越場</p> <p>14:05~14:50 ナチュラルヨーガ45 生野</p> <p>19:10~19:55 ZUMBA 温井</p> <p>20:10~20:55 ホディコンバット説明+ショート 武部</p> <p>21:10~21:55 ホデイバランス45 菊田</p> | | | <p>14</p> <p>10:00~11:00 からだりセット 浦</p> <p>11:15~12:00 シェイプアップボクシング 山本</p> <p>12:15~12:45 ホデイバランス30 菊田</p> <p>19:10~19:55 バレトン 長瀬</p> <p>20:10~20:55 ベーシックエアロ 山内</p> <p>21:10~21:40 ホデイパンプ30 吉田</p> | | | <p>15</p> <p>12:05~12:50 アクアズンバ 尾上 代行</p> <p>13:05~13:50 ナチュラルヨーガ45 山内</p> <p>14:05~14:50 ベーシックエアロ 山本</p> <p>20:05~20:50 たのしくアクア 長瀬</p> <p>21:10~21:55 ナチュラルヨーガ45 洲崎</p> | | | <p>16</p> <p>10:00~10:45 水中ウォーキング 安川</p> <p>10:05~10:50 かんたんエアロ 細川</p> <p>11:05~11:50 シェイプYoga45 細川</p> <p>13:10~13:55 ラテンエアロ 田端</p> <p>14:10~14:55 ナチュラルヨーガ45 東田</p> <p>19:00~21:00 レッスンはお休み </p> | | |
| <p>19</p> <p>10:00~10:45 アクアキネシス 太田</p> <p>10:05~10:50 ベーシックエアロ 東田</p> <p>11:05~11:50 シェイプYoga45 伊藤</p> <p>13:05~13:50 太極拳45 渡辺</p> <p>14:10~14:55 ZUMBA GOLD 尾上</p> <p>18:30~19:15 ピラティス 川上</p> <p>19:30~20:15 ホデイパンプ45 吉田</p> <p>20:30~21:15 シェイプYoga45 洲崎</p> | | | <p>20</p> <p>10:05~10:50 エンジョイエアロ 厚見</p> <p>11:05~11:50 ピラティス 厚見</p> <p>12:05~12:50 たのしくアクア 越場</p> <p>13:05~13:50 はじめてステップ 越場</p> <p>14:05~14:50 ナチュラルヨーガ45 生野</p> <p>19:10~19:55 ZUMBA 温井</p> <p>20:10~20:55 ホディコンバット説明+ショート 武部</p> <p>21:10~21:55 ホデイバランス45 菊田</p> | | | <p>21</p> <p>10:00~13:00 レッスンはお休み </p> <p>19:10~19:55 変更 シェイプYoga45 山本千</p> <p>20:10~20:55 ベーシックエアロ 山内</p> <p>21:10~21:40 ホデイパンプ30 吉田</p> | | | <p>22</p> <p>レッスンはお休み </p> | | | <p>23</p> <p>特別レッスン</p> <p>※詳細は下記にあります</p> | | |
| <p>26</p> | | | <p>27</p> <p>12:05~12:50 たのしくアクア 越場</p> | | | <p>28</p> | | | <p>29</p> <p>20:05~20:50 たのしくアクア 長瀬</p> | | | <p>30</p> <p>10:00~10:45 水中ウォーキング 安川</p> | | |

マルチパーパスでのレッスンはお休み

特別レッスン

セタウィーク
ISCスタッフ
織姫彦星ペアによる
特別レッスンです！

| | | | | |
|---|---------------------------------------|---|---|--|
| 5日(月) 12:05~12:35 かんたんエアロ 長瀬・日野 | 1日(木) 12:05~12:50 アクアズンバ 尾上 | 10日(土) 12:00~12:45 たのしくアクア 新出 | 12日(月) 10:00~10:45 アクアキネシス 太田(定員18名) | 23日(金) 14:10~14:55 ベーシックエアロ 山内 |
| 8日(木) 12:20~12:50 たのしくヨガトレ 菊田・木下 | 15日(木) 12:05~12:50 アクアズンバ 尾上 | 10日(土) 17:30~18:30 ナチュラルヨーガ60 (withアロマ) 洲崎 | 19日(月) 10:00~10:45 アクアキネシス 太田(定員18名) | 23日(金) 15:10~15:55 ナチュラルヨーガ45 山本千 |
| 9日(金) 21:10~21:40 たのしく筋トレ 越原・坂倉 | | | | |

7月はプール
レッスンも充実
プールで気持ち良く
シェイプアップ！

23日はスポーツの日
スポーツの日も
ISCで運動を
楽しもう！

7月10日(土) 限定
疲労回復のための
ゆ〜ったり
アロマヨガ開催