

# ☆8月☆ISCレッスンスケジュール ※8月10日更新

定員：マルチパーバス70名


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

まん延防止等重点措置に伴い、営業時間短縮となっております。  
**8月31日(火)まで、20時以降および20時をまたぐレッスン**  
**そして、プールレッスンを休講とさせていただきます。**

9			10			11			12			13		
---	--	--	----	--	--	----	--	--	----	--	--	----	--	--

8月1日(日)～8月12日(木)の期間はインターハイ開催のためレッスンは休講となります。  
 また、8月13日(金)午前も清掃のため休講となります。  
 ご理解の程、よろしくお願い申し上げます。



午前のレッスンはお休みです 

13:10~13:55	ラテンエアロ	田端
14:10~14:55	ナチュラルヨガ45	東田
19:10~19:55	はじめてステップ	越場

16			17			18			19			20		
----	--	--	----	--	--	----	--	--	----	--	--	----	--	--

10:05~10:50	ベーシックエアロ	山内	10:05~10:50	エンジョイエアロ	厚見	10:00~11:00	からだりセット	浦	13:05~13:50	ナチュラルヨガ45	生野	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	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	14:05~14:50	ベーシックエアロ	山本	11:05~11:50	シェイプYoga45	細川
13:05~13:50	太極拳45	渡辺	13:05~13:50	はじめてステップ	越場	12:15~12:45	ボディバランス30	菊田				13:10~13:55	ラテンエアロ	田端
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ナチュラルヨガ45	生野	19:10~19:55	バレトン	長瀬				14:10~14:55	ナチュラルヨガ45	東田
18:30~19:15	ベーシックエアロ	新出	19:10~19:55	ZUMBA	温井							19:10~19:55	はじめてステップ	越場
19:30~20:00	ボディハンブ'30	吉田												

23			24			25			26			27		
----	--	--	----	--	--	----	--	--	----	--	--	----	--	--

10:05~10:50	ベーシックエアロ	東田	10:05~10:50	エンジョイエアロ	厚見	10:00~11:00	からだりセット	浦	13:05~13:50	ナチュラルヨガ45	生野	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	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	14:05~14:50	ベーシックエアロ	山本	11:05~11:50	シェイプYoga45	細川
13:05~13:50	太極拳45	渡辺	13:05~13:50	はじめてステップ	越場	12:15~12:45	ボディバランス30	菊田				13:10~13:55	ラテンエアロ	田端
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ナチュラルヨガ45	生野	19:10~19:55	バレトン	長瀬				14:10~14:55	ナチュラルヨガ45	東田
18:30~19:15	ピラティス	川上	19:10~19:55	ZUMBA	温井							19:10~19:55	はじめてステップ	越場
19:30~20:00	ボディハンブ'30	吉田												

30			31		
----	--	--	----	--	--

10:05~10:50	ベーシックエアロ	東田	10:05~10:50	エンジョイエアロ	厚見
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	11:05~11:50	ピラティス	厚見
13:05~13:50	太極拳45	渡辺	13:05~13:50	はじめてステップ	越場
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ナチュラルヨガ45	生野
18:30~19:15	ピラティス	川上	19:10~19:55	ZUMBA	温井
19:30~20:00	ボディハンブ'30	吉田			

## 特別レッスン

21日(土)

11:10~11:55

ZUMBA 温井IR

12:10~12:55

ピラティス 川上IR

13:10~13:55

シェイプYoga45 細川IR

14:10~14:55

ベーシックエアロ 山内IR

28日(土)

14:10~14:55

かんたんキックボクシング 新出IR

15:10~15:55

ZUMBA GOLD 尾上IR



いつも、いしかわ総合スポーツセンターをご利用いただきありがとうございます。  
 いしかわ総合スポーツセンターでは、熱中症予防、そして快適に運動ができるよう、冷房による温度管理、感染予防の為に換気などの対策を行っております。  
 レッスンにご参加のみならず、毎日の体調管理や涼しい服装、こまめな水分補給をお願いいたします。特に、マスク着用中やプールご利用時は、のどの渇きが感じにくいですが、のどが渇いていなくても、こまめな水分補給をお願いいたします。