

# ☆11月☆ISCレッスンスケジュール

定員:マルチパーバス70名 プール25名

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		
10:00~10:45	水中ウォーキング	太田	10:05~10:50	エンジョイエアロ	厚見				13:05~13:50	ナチュラルヨガ45	生野	10:00~10:45	水中ウォーキング	安川
10:05~10:50	べーシックエアロ	東田	11:05~11:50	ピラティス	厚見				14:05~14:50	べーシックエアロ	山本	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	12:05~12:50	たのしくアクア	川上				20:05~20:50	たのしくアクア	長瀬	11:05~11:50	シェイプYoga45	細川
13:05~13:50	太極拳45	渡辺	13:05~13:50	はじめてステップ	川上				21:10~21:55	シェイプYoga45	洲崎	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							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
19:30~20:15	ボディパンプ45	吉田	20:10~20:55	ボディコンバット説明+ショート	武部							20:10~20:55	ボディコンバット45	武部
20:30~21:15	ナチュラルヨガ45	洲崎	21:10~21:55	ボディバランス45	菊田									
8			9			10			11			12		
10:00~10:45	水中ウォーキング	太田	10:05~10:50	エンジョイエアロ	厚見	10:00~11:00	からだリセット	浦	13:05~13:50	ナチュラルヨガ45	生野	10:00~10:45	水中ウォーキング	安川
10:05~10:50	べーシックエアロ	東田	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	べーシックエアロ	山本	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	12:05~12:50	たのしくアクア	越場	12:15~12:45	ボディバランス30	菊田	20:05~20:50	たのしくアクア	長瀬	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	19:10~19:55	バレトン	長瀬	21:10~21:55	シェイプYoga45	洲崎	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	山内	20:10~20:55	べーシックエアロ	山内				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	21:10~21:40	ボディパンプ30	吉田				19:10~19:55	はじめてステップ	越場
19:30~20:15	ボディパンプ45	吉田	20:10~20:55	ボディコンバット説明+ショート	武部							20:10~20:55	ボディコンバット45	武部
20:30~21:15	ナチュラルヨガ45	洲崎	21:10~21:55	ボディバランス45	菊田									
15			16			17			18			19		
10:00~10:45	水中ウォーキング	太田	10:05~10:50	エンジョイエアロ	厚見	10:00~11:00	からだリセット	浦	13:05~13:50	ナチュラルヨガ45	生野	午前のレッスンは おやすみです 		
10:05~10:50	べーシックエアロ	東田	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	べーシックエアロ	山本			
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	12:05~12:50	たのしくアクア	越場	12:15~12:45	ボディバランス30	菊田	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
13:05~13:50	太極拳45	渡辺	13:05~13:50	はじめてステップ	越場	19:10~19:55	バレトン	長瀬	21:10~21:55	シェイプYoga45	洲崎	14:10~14:55	ナチュラルヨガ45	東田
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ナチュラルヨガ45	生野	20:10~20:55	べーシックエアロ	山内				19:10~19:55	はじめてステップ	越場
18:30~19:15	ピラティス	川上	19:10~19:55	ZUMBA	温井	21:10~21:40	ボディパンプ30	吉田				20:10~20:55	ボディコンバット45	武部
19:30~20:15	ボディパンプ45	吉田	20:10~20:55	ボディコンバット説明+ショート	武部									
20:30~21:15	ナチュラルヨガ45	洲崎	21:10~21:55	ボディバランス45	菊田									
22			23			24			25			26		
10:00~10:45	水中ウォーキング	太田	祝日のため 特別スケジュール 詳細は下記をご覧ください 			10:00~11:00	からだリセット	浦	13:05~13:50	ナチュラルヨガ45	生野	10:00~10:45	水中ウォーキング	安川
10:05~10:50	べーシックエアロ	東田				11:15~12:00	シェイプアップボクシング	山本	14:05~14:50	べーシックエアロ	山本	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤				12:15~12:45	ボディバランス30	菊田	20:05~20:50	たのしくアクア	長瀬	11:05~11:50	シェイプYoga45	細川
13:05~13:50	太極拳45	渡辺				19:10~19:55	バレトン	長瀬	21:10~21:55	シェイプYoga45	洲崎	午後のレッスンは おやすみです 		
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上				20:10~20:55	べーシックエアロ	山内						
18:30~19:15	ピラティス	川上				21:10~21:40	ボディパンプ30	吉田						
19:30~20:15	ボディパンプ45	吉田												
20:30~21:15	ナチュラルヨガ45	洲崎												
29			30			11月23日(火)			11月23日(火)			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。 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。 ご理解とご協力を願 いいたします。		
10:00~10:45	水中ウォーキング	太田	10:05~10:50	エンジョイエアロ	厚見	9:10~9:55	ナチュラルヨガ45	山内	10:10~10:55	べーシックエアロ	山内			
10:05~10:50	べーシックエアロ	東田	11:05~11:50	ピラティス	厚見	11:10~11:55	ZUMBA GOLD	尾上	12:10~12:55	ピラティス	細川			
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	12:05~12:50	たのしくアクア	越場	12:10~12:55	ピラティス	細川	13:10~13:55	たのしくアクア	新出			
13:05~13:50	太極拳45	渡辺	13:05~13:50	はじめてステップ	越場	17:10~17:55	かんたん キックボクシング	長瀬	18:10~18:55	ボディバランス45	菊田			
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									
19:30~20:15	ボディパンプ45	吉田	20:10~20:55	ボディコンバット説明+ショート	武部									
20:30~21:15	ナチュラルヨガ45	洲崎	21:10~21:55	ボディバランス45	菊田									

**11月23日(火)**

**リフレッシュデイ  
RefreshDay**

ISCレッスンで  
楽しく身体を動かし  
リフレッシュしよう