

# ☆12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

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>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、ご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<b>禁止</b>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><b>特別レッスン</b></p> <p><b>ナチュラル ヨーガ60</b></p> <p><b>12月26日(日)</b></p> <p><b>17:30~18:30</b></p> <p>洲崎 I R</p> <p>アロマの香り で トククス</p> 			9:15~9:45	特別レッスン はじめて筋トレ	菊田	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
						10:00~11:00	からだりセット	浦	14:05~14:50	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	山本	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川
						11:15~12:00	シェイプアップボクシング	山本	20:05~20:50	たのしくアクア	長瀬	11:05~11:50	シェイプYoga45	細川
						12:15~12:45	ボディバランス30	菊田	21:10~21:55	シェイプYoga45	洲崎	13:10~13:55	ラテンエアロ	田端
						19:10~19:55	バレトン	長瀬				14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田
						20:10~20:55	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	山内				19:10~19:55	はじめてステップ	越場
						21:10~21:40	ボディハンブ30	吉田				20:10~20:55	ボディコンバット45	武部
6			7			8			9			10		
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	からだりセット	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
10:05~10:50	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	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	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	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	かんたんリズム体操	長瀬	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	ボディバランス45	菊田	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	ナチュラルヨーガ45	生野	20:10~20:55	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	山内				14:10~14:55	ナチュラルヨーガ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	ボディハンブ30	吉田				19:10~19:55	はじめてステップ	越場
19:30~20:15	ボディハンブ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	ナチュラルヨーガ45	洲崎	21:10~21:55	ボディバランス45	菊田									
13			14			15			16			17		
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	9:15~9:45	特別レッスン はじめて筋トレ	菊田	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
10:05~10:50	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	東田	11:05~11:50	ピラティス	厚見	10:00~11:00	からだりセット	浦	14:05~14:50	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	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	11:15~12:00	シェイプアップボクシング	山本	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	12:15~12:45	ボディバランス30	菊田	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	ナチュラルヨーガ45	生野	19:10~19:55	バレトン	長瀬				14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田
18:30~19:15	ピラティス	川上	19:10~19:55	ZUMBA	温井	20:10~20:55	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	山内				19:10~19:55	はじめてステップ	越場
19:30~20:15	ボディハンブ45	吉田	20:10~20:55	ボディコンバット説明+ショート	武部	21:10~21:40	ボディハンブ30	吉田				20:10~20:55	ボディコンバット45	武部
20:30~21:15	ナチュラルヨーガ45	洲崎	21:10~21:55	ボディバランス45	菊田									
20			21			22			23			24		
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	からだりセット	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
10:05~10:50	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	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	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	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	かんたんリズム体操	長瀬	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	13:10~13:40	ISC特別教養講座		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	ナチュラルヨーガ45	生野	19:10~19:55	ボディバランス45	菊田	 <p>2021年の締めくくりに 2022年はさらにステキな1年になりますように...</p>			14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田
18:30~19:15	ピラティス	川上	19:10~19:55	ZUMBA	温井	20:10~20:55	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	山内				19:10~19:55	はじめてステップ	越場
19:30~20:15	ボディハンブ45	吉田	20:10~20:55	ボディコンバット説明+ショート	武部	21:10~21:40	ボディハンブ30	吉田				20:10~20:55	ボディコンバット45	武部
20:30~21:15	ナチュラルヨーガ45	洲崎	21:10~21:55	ボディバランス45	菊田									
27			28			29			30			31		
10:00~10:45	水中ウォーキング	太田	9:20~9:50	ピラティス30	厚見	<p><b>年末年始の休館</b></p> <p><b>12月28日(火) 12時</b></p> <p><b>~1月3日(月)</b></p> <p>新年は<b>1月4日(火)</b>より通常営業いたします。</p> <p>27日(月)と28日(火)は、<b>年末特別スケジュール</b>となっております。</p> <p>『身体をさらに引き締めたい』『リフレッシュしたい』など 体型維持や体調管理におすすめの内容です★ご家族やお友達と一緒にレッスンをお楽しみください★</p> 								
10:05~10:50	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	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	ナチュラルヨーガ	生野									
13:05~13:50	太極拳45	渡辺	<p>年末休館のため</p> <p><b>12時閉館</b></p>											
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上												
18:30~19:15	ピラティス	川上												
19:30~20:30	ボディハンブ60	吉田												
20:45~21:45	ナチュラルヨーガ60	洲崎												