






# ★2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、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<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>			1			2 <b>特別レッスン</b>			3			4			
			10:05~10:50	エンジョイエアロ	厚見	9:15~9:45	はじめて筋トレ	坂倉	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	
			11:05~11:50	ピラティス	厚見	10:00~11:00	からだリセット	浦	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	
			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	はじめてステップ	越場	12:15~12:45	ホデイバランス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	
			14:05~14:50	ナチュラルヨガ45	生野	19:10~19:55	バレトン	長瀬	 <p>そろそろ春だな〜 カラダを引き締めよう</p>			14:10~14:55	ナチュラルヨガ45	東田	
			19:10~19:55	ZUMBA	温井	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	
20:10~20:55	ボディコンバット説明+ショート	武部	21:10~21:40	ホデイハンブ30	吉田	10			11						
21:10~21:55	ホデイバランス45	菊田	8			9			特別レッスン			11			
7			8			9			特別レッスン			11			
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	12:20~12:50	はじめて筋トレ	木下	<p>祝日のため レッスンは おやすみです</p> 			
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	13:05~13:50	ナチュラルヨガ45	生野				
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	ホデイバランス30	菊田	14:05~14:50	べーシックエアロ	山本				
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	20:05~20:50	たのしくアクア	長瀬				
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	21:10~21:55	シェイプYoga45	洲崎				
18:30~19:15	ピラティス	川上	19:10~19:55	ZUMBA	温井	21:10~21:40	ホデイハンブ30	吉田							
19:30~20:15	ホデイハンブ45	吉田	20:10~20:55	ボディコンバット説明+ショート	武部										
20:30~21:15	ナチュラルヨガ45	洲崎	21:10~21:55	ホデイバランス45	菊田										
14			15			16 <b>特別レッスン</b>			17			18			
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	はじめて筋トレ	坂倉	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	10:00~11:00	からだリセット	浦	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	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	ホデイバランス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	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	
19:30~20:15	ホデイハンブ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	ホデイハンブ30	吉田				20:10~20:55	ボディコンバット45	武部	
20:30~21:15	ナチュラルヨガ45	洲崎	21:10~21:55	ホデイバランス45	菊田							21:10~21:40	のんびりストレッチ	武部	
21			22			23			24 <b>特別レッスン</b>			25			
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	<p>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。</p> 			12:20~12:50	はじめて筋トレ	木下	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				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	12:05~12:50	たのしくアクア	越場				14:05~14:50	べーシックエアロ	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				20:05~20:50	たのしくアクア	長瀬	12:10~12:55	ISC教養講座 姿勢改善!! 参加無料	12:10~12:55	ISC教養講座 姿勢改善!! 参加無料
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ナチュラルヨガ45	生野				21:10~21:55	シェイプYoga45	洲崎	13:10~13:55	ラテンエアロ	田端	
18:30~19:15	ピラティス	川上	19:10~19:55	ZUMBA	温井							14:10~14:55	ナチュラルヨガ45	東田	
19:30~20:15	ホデイハンブ45	吉田	20:10~20:55	ボディコンバット説明+ショート	武部							19:10~19:55	はじめてステップ	越場	
20:30~21:15	ナチュラルヨガ45	洲崎	21:10~21:55	ホデイバランス45	菊田				20:10~20:55	ボディコンバット45	武部				
28			28			28			28			28			
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	<p><b>HAPPY</b>  <b>特別レッスン</b>  <b>ENJOY</b></p> <p><b>2月12日(土)</b> 17:10~17:55 はじめてステップ 川上IR 18:10~18:55 シェイプYoga45 川上IR</p> <p><b>2月23日(水)</b> 16:00~16:45 たのしくアクア <b>プール</b>長瀬IR 17:10~17:55 べーシックエアロ 山内IR 18:10~18:55 ZUMBA 温井IR</p>			12:20~12:50	はじめて筋トレ	木下	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				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	12:05~12:50	たのしくアクア	越場				14:05~14:50	べーシックエアロ	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				20:05~20:50	たのしくアクア	長瀬	12:10~12:55	ISC教養講座 姿勢改善!! 参加無料	12:10~12:55	ISC教養講座 姿勢改善!! 参加無料
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ナチュラルヨガ45	生野				21:10~21:55	シェイプYoga45	洲崎	13:10~13:55	ラテンエアロ	田端	
18:30~19:15	ピラティス	川上	19:10~19:55	ZUMBA	温井							14:10~14:55	ナチュラルヨガ45	東田	
19:30~20:15	ホデイハンブ45	吉田	20:10~20:55	ボディコンバット説明+ショート	武部							19:10~19:55	はじめてステップ	越場	
20:30~21:15	ナチュラルヨガ45	洲崎	21:10~21:55	ホデイバランス45	菊田				20:10~20:55	ボディコンバット45	武部				

運動が初めての方でも、安心のプログラムをご用意しました!

**はじめて筋トレ**  
筋トレで体を引き締めよう!

**のんびりストレッチ**  
ストレッチでリラックスしよう!  
30分410円 (もしくはフリーパス)

