




# ☆3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			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	からだりセット	浦	14:05~14:50	ベーシックエアロ	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	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		
	14:05~14:50	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		
	19:10~19:55	ZUMBA	温井	20:10~20:55	ベーシックエアロ	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	ボディハンブ30	吉田				20:10~20:55	ボディコンバット45	武部		
	21:10~21:55	ボディバランス45	菊田							21:10~21:40	のんびりストレッチ	木下		
	特別レッスン													
7			8			9			10			11		
9:20~9:50	ボールエクササイズ	日野	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	10:00~10:45	水中ウォーキング	安川
10:00~10:45	水中ウォーキング	太田	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	ベーシックエアロ	山本	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川
10:05~10:50	ベーシックエアロ	東田	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
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	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
13:05~13:50	太極拳45	渡辺	14:05~14:50	ナチュラルヨガ45	生野	20:10~20:55	ベーシックエアロ	山内				14:10~14:55	ナチュラルヨガ45	東田
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	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
18:30~19:15	ピラティス	川上	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
19:30~20:15	ボディハンブ45	吉田	21:10~21:55	ボディバランス45	菊田							21:10~21:40	がんばる筋トレ	越原
20:30~21:15	ナチュラルヨガ45	洲崎												
14			15			16			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	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	10:00~10:45	水中ウォーキング	安川
10:05~10:50	ベーシックエアロ	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	ベーシックエアロ	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	はじめて筋トレ	坂倉	20:05~20:50	たのしくアクア	川上	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	ナチュラルヨガ45	生野	20:10~20:55	ベーシックエアロ	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	ナチュラルヨガ45	洲崎	21:10~21:55	ボディバランス45	菊田							21:10~21:40	のんびりストレッチ	木下
21			22			23			24			25		
<p>祝日のためレッスンはおやすみです</p> 			<p>9:00~14:00 マルチパーパスのレッスンはおやすみ</p> 			9:15~9:45	はじめて筋トレ	菊田	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
						10:00~11:00	からだりセット	浦	14:05~14:50	ベーシックエアロ	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	ナチュラルヨガ45	東田
						20:10~20:55	ベーシックエアロ	山内				19:10~19:55	はじめてステップ	越場
21:10~21:55	ボディハンブ30	吉田				20:10~20:55	ボディコンバット45	武部						
21:10~21:55	ボディバランス45	菊田				21:10~21:40	がんばる筋トレ	越原						
28			29			30			31			特別レッスン		
9:20~9:50	ボールエクササイズ	日野	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	3月27日(日)		
10:05~10:50	ベーシックエアロ	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	ベーシックエアロ	山本	10:10~10:55	ZUMBA GOLD	尾上
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	11:10~11:55	ナチュラルヨガ45	山内
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	川上	12:10~12:55	ベーシックエアロ	山内
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	ベーシックエアロ	山内				16:00~16:45	たのしくアクア	新出
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	<p>季節の変わり目です。体調管理に気をつけながら、引き続きISCで運動をお楽しみください。こまめな水分補給もよろしくお願いします。</p> 					
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									
20:30~21:15	ナチュラルヨガ45	洲崎	21:10~21:55	ボディバランス45	菊田									

