☆６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

特別レッスン

	16：00～16：45	17：10～17：55
12日（日）	プール アクアZUMBA 尾上IR	ナチュラルヨーガ45 山本IR
26日（日）	12：10～12：55	13：15～14：00
	太極拳45 渡辺IR	プール 水中ウォーキング 安川IR

月

時間	レッスン名	担当者
6		
10：00～10：45	機能改善 水中ウォーキング（プール）	太田
10：05～10：50	ベーシックエアロ	東田
11：05～11：50	シェイプYoga45	伊藤
13：00～14：00	太極拳	渡辺
14：10～14：55	ZUMBA GOLD	尾上
19：10～19：55	ボディバランス45	菊田
20：10～20：55	ボディパンプ45	金
21：10～21：55	ナチュラルヨーガ45	洲崎
13		
10：00～10：45	機能改善 水中ウォーキング（プール）	太田
10：05～10：50	ベーシックエアロ	東田
11：05～11：50	シェイプYoga45	伊藤
13：00～14：00	太極拳	渡辺
14：10～14：55	ZUMBA GOLD	尾上
19：10～19：55	ボディバランス45	菊田
20：10～20：55	ボディパンプ45	金
21：10～21：55	ナチュラルヨーガ45	洲崎
20		
10：00～10：45	機能改善 水中ウォーキング（プール）	太田
10：05～10：50	ベーシックエアロ	東田
11：05～11：50	シェイプYoga45	伊藤
13：00～14：00	太極拳	渡辺
14：10～14：55	ZUMBA GOLD	尾上
19：10～19：55	ボディバランス45	菊田
20：10～20：55	ボディパンプ45	金
21：10～21：55	ナチュラルヨーガ45	洲崎
27		
プール清掃のためおやすみ		
10：05～10：50	ベーシックエアロ	東田
11：05～11：50	シェイプYoga45	伊藤
13：00～14：00	太極拳	渡辺
14：10～14：55	ZUMBA GOLD	尾上
19：10～19：55	ボディバランス45	菊田
20：10～20：55	ボディパンプ45	金
21：10～21：55	ナチュラルヨーガ45	洲崎

火

時間	レッスン名	担当者
7		
10：05～10：50	エンジョイエアロ	厚見
11：05～11：50	ピラティス	厚見
12：05～12：50	はじめてステップ	越場
13：05～13：50	たのしくアクア（プール）	越場
14：10～14：55	ナチュラルヨーガ45	生野
19：10～19：55	ＺＵＭＢＡ	温井
20：10～20：55	ボディコンバット45	武部
21：10～21：55	ナチュラルヨーガ45	山内
14		
10：05～10：50	エンジョイエアロ	厚見
11：05～11：50	ピラティス	厚見
12：05～12：50	はじめてステップ	越場
13：05～13：50	たのしくアクア（プール）	越場
14：10～14：55	ナチュラルヨーガ45	生野
19：10～19：55	ＺＵＭＢＡ	温井
20：10～20：55	ボディコンバット45	武部
21：10～21：55	ナチュラルヨーガ45	山内
21		
10：05～10：50	エンジョイエアロ	厚見
11：05～11：50	ピラティス	厚見
12：05～12：50	はじめてステップ	越場
13：05～13：50	たのしくアクア（プール）	越場
14：10～14：55	ナチュラルヨーガ45	生野
19：10～19：55	ＺＵＭＢＡ	温井
20：10～20：55	ボディコンバット45	武部
21：10～21：55	ナチュラルヨーガ45	山内
28		
10：05～10：50	エンジョイエアロ	厚見
11：05～11：50	ピラティス	厚見
12：05～12：50	はじめてステップ	越場
13：05～13：50	たのしくアクア（プール）	越場
14：10～14：55	ナチュラルヨーガ45	生野
19：10～19：55	ＺＵＭＢＡ	温井
20：10～20：55	ボディコンバット45	武部
21：10～21：55	ナチュラルヨーガ45	山内

水

時間	レッスン名	担当者
1		
9：15～9：45	はじめて筋トレ	坂倉
10：00～11：00	からだリセット	浦
11：15～12：00	シェイプアップボクシング	山本
19：10～19：55	ベーシックエアロ	山内
20：10～20：55	STRONG NATION	長瀬
8		
10：00～11：00	からだリセット	浦
11：15～12：00	シェイプアップボクシング	山本
19：10～19：55	ベーシックエアロ	山内
20：10～20：55	STRONG NATION	長瀬
15		
9：15～9：45	かんたんリズム体操	安川
10：00～11：00	からだリセット	浦
11：15～12：00	シェイプアップボクシング	山本
19：10～19：55	ベーシックエアロ	山内
20：10～20：55	STRONG NATION	長瀬
22		
10：00～11：00	からだリセット	浦
11：15～12：00	シェイプアップボクシング	山本
19：10～19：55	ベーシックエアロ	山内
20：10～20：55	STRONG NATION	長瀬
29		
9：15～9：45	はじめて筋トレ	木下
10：00～11：00	からだリセット	浦
11：15～12：00	シェイプアップボクシング	山本
19：10～19：55	ベーシックエアロ	山内
20：10～20：55	STRONG NATION	長瀬

木

時間	レッスン名	担当者
2		
13：05～13：50	ナチュラルヨーガ45	生野
14：05～14：50	ベーシックエアロ	山本
15：05～15：50	ヨガトレーニング	洲崎
21：10～21：55	ボディコンバット45	竹腰
こまめに水分補給♪		
9		
13：05～13：50	ナチュラルヨーガ45	生野
14：05～14：50	ベーシックエアロ	山本
15：05～15：50	ヨガトレーニング	洲崎
21：10～21：55	ボディコンバット45	竹腰
16		
13：05～13：50	ナチュラルヨーガ45	生野
14：05～14：50	ベーシックエアロ	山本
15：05～15：50	ヨガトレーニング	洲崎
21：10～21：55	ボディコンバット45	竹腰
23		
13：05～13：50	ナチュラルヨーガ45	生野
14：05～14：50	ベーシックエアロ	山本
15：05～15：50	ヨガトレーニング	洲崎
21：10～21：55	ボディコンバット45	竹腰
30		
11：15～12：00	ISC教養講座 参加無料 今日からはじめる 水中運動 詳細は館内掲示をご覧ください	
13：05～13：50	ナチュラルヨーガ45	生野
14：05～14：50	ベーシックエアロ	山本
15：05～15：50	ヨガトレーニング	洲崎
21：10～21：55	ボディコンバット45	竹腰

金

時間	レッスン名	担当者
3		
10：00～10：45	たのしく 水中ウォーキング（プール）	安川
マルチパーパスのレッスンは休講		
10		
10：00～10：45	たのしく 水中ウォーキング（プール）	安川
10：05～10：50	かんたんエアロ	細川
11：05～11：50	ピラティス	細川
12：15～12：45	ISC特別教養講座 開催 詳細は館内掲示をご覧ください	
13：05～13：50	ラテンエアロ	田端
14：05～14：50	ナチュラルヨーガ45	東田
19：10～19：55	はじめてステップ	川上
20：10～20：55	シェイプYoga45	川上
21：10～21：55	ボディパンプ45	吉田
17		
10：00～10：45	たのしく 水中ウォーキング（プール）	安川
マルチパーパスのレッスンは休講		
24		
10：00～10：45	たのしく 水中ウォーキング（プール）	安川
10：05～10：50	かんたんエアロ	細川
11：05～11：50	ピラティス	細川
13：05～13：50	ラテンエアロ	田端
14：05～14：50	ナチュラルヨーガ45	東田
19：10～19：55	はじめてステップ	川上
20：10～20：55	シェイプYoga45	川上
21：10～21：55	ボディパンプ45	吉田

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。ご理解とご協力をお願いいたします。

いしかわ総合スポーツセンター（ＩＳＣ）　ＴＥＬ：０７６-２６８-２２２２