☆7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

七夕特別レッスン

特典 後日使える レッスン無料チケット

参加費：770円

※フリーパスは使用できません。

7日（木）

20:00～21:00（60分） 長瀬IR

たのしくアクア＆リラックスストレッチ

10日（日）

10:15～11:30（75分） 竹腰IR×越原IR

ボディコンバット＆たのしく筋トレ コラボレッスン

16日（土）

12:10～12:55	13:15～14:00
ナチュラルヨーガ45 山本IR	プール たのしくアクア 川上IR

24日（日）

17:10～17:55	17:10～17:55	18:10～18:55
ボディコンバット45 竹腰IR	プール たのしくアクア 新出IR	ZUMBA GOLD 尾上IR

月

時間	レッスン名	担当者
4		
10:00～10:45	プール 機能改善 水中ウォーキング	太田
10:05～10:50	ﾍﾞｰｼｯｸｴｱﾛ	東田
11:05～11:50	ｼｪｲﾌﾟYoga45	伊藤
13:00～14:00	太極拳	渡辺
14:10～14:55	ZUMBA GOLD	尾上
19:10～19:55	新曲 ボディバランス 説明＋ショート	菊田
20:10～20:55	新曲 ボディバンプ 説明＋ショート	金
21:10～21:55	ナチュラルヨーガ45	洲崎
11		
10:00～10:45	プール 機能改善 水中ウォーキング	太田
10:05～10:50	ﾍﾞｰｼｯｸｴｱﾛ	東田
11:05～11:50	ｼｪｲﾌﾟYoga45	伊藤
13:00～14:00	太極拳	渡辺
14:10～14:55	ZUMBA GOLD	尾上
19:10～19:55	ﾎﾞﾃﾞｨﾊﾞﾗﾝｽ45	菊田
20:10～20:55	ﾎﾞﾃﾞｨﾊﾞﾝﾌﾟ45	金
21:10～21:55	ナチュラルヨーガ45	洲崎
18	祝日のため レッスンは おやすみです	
25		
10:00～10:45	プール 機能改善 水中ウォーキング	太田
10:05～10:50	ﾍﾞｰｼｯｸｴｱﾛ	東田
11:05～11:50	ｼｪｲﾌﾟYoga45	伊藤
13:00～14:00	太極拳	渡辺
14:10～14:55	ZUMBA GOLD	尾上
19:10～19:55	ﾎﾞﾃﾞｨﾊﾞﾗﾝｽ45	菊田
20:10～20:55	ﾎﾞﾃﾞｨﾊﾞﾝﾌﾟ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
5		
10:05～10:50	ｴﾝｼﾞｮｲｴｱﾛ	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	プール たのしくアクア	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	新曲 ボディコンバット 説明＋ショート	武部
21:10～21:55	ナチュラルヨーガ45	山内
12		
10:05～10:50	ｴﾝｼﾞｮｲｴｱﾛ	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	プール たのしくアクア	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	ﾎﾞﾃﾞｨｺﾝﾊﾞｯﾄ45	武部
21:10～21:55	ナチュラルヨーガ45	山内
19		
10:05～10:50	ｴﾝｼﾞｮｲｴｱﾛ	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	プール たのしくアクア	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	ﾎﾞﾃﾞｨｺﾝﾊﾞｯﾄ45	武部
21:10～21:55	ナチュラルヨーガ45	山内
26		
10:05～10:50	ｴﾝｼﾞｮｲｴｱﾛ	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	プール たのしくアクア	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	ﾎﾞﾃﾞｨｺﾝﾊﾞｯﾄ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
6		
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	ﾍﾞｰｼｯｸｴｱﾛ	山内
20:10～20:55	STRONG NATION	長瀬
13		
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	ﾍﾞｰｼｯｸｴｱﾛ	山内
20:10～20:55	STRONG NATION	長瀬
20		
9:15～9:45	たのしく筋トレ	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	ﾍﾞｰｼｯｸｴｱﾛ	山内
20:10～20:55	STRONG NATION	長瀬
27		
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	ﾍﾞｰｼｯｸｴｱﾛ	山内
20:10～20:55	STRONG NATION	長瀬

木

時間	レッスン名	担当者
7		
13:05～13:50	ナチュラルヨーガ45	生野
14:05～14:50	ﾍﾞｰｼｯｸｴｱﾛ	山本
15:05～15:50	ヨガトレーニング	洲崎
20:00～21:00	プール たのしくアクア ＆リラックスストレッチ	長瀬
21:10～21:55	新曲 ボディコンバット 説明＋ショート	竹腰
14		
13:05～13:50	ナチュラルヨーガ45	生野
14:05～14:50	ﾍﾞｰｼｯｸｴｱﾛ	山本
15:05～15:50	ヨガトレーニング	洲崎
20:00～20:30	プール たのしくアクア30	長瀬
21:10～21:55	ﾎﾞﾃﾞｨｺﾝﾊﾞｯﾄ45	竹腰
21		
13:05～13:50	ナチュラルヨーガ45	生野
14:05～14:50	ﾍﾞｰｼｯｸｴｱﾛ	山本
15:05～15:50	ヨガトレーニング	洲崎
20:00～20:30	プール たのしくアクア30	長瀬
21:10～21:55	ﾎﾞﾃﾞｨｺﾝﾊﾞｯﾄ45	竹腰
28		
13:05～13:50	ナチュラルヨーガ45	生野
14:05～14:50	ﾍﾞｰｼｯｸｴｱﾛ	山本
15:05～15:50	ヨガトレーニング	洲崎
20:00～20:30	プール たのしくアクア30	長瀬
21:10～21:55	ﾎﾞﾃﾞｨｺﾝﾊﾞｯﾄ45	竹腰

金

時間	レッスン名	担当者
1		
10:00～10:45	プール たのしく 水中ウォーキング	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
	夜のレッスンは おやすみです	
8		
10:00～10:45	プール たのしく 水中ウォーキング	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	新曲 ボディバンプ 説明＋ショート	吉田
15		
10:00～10:45	プール たのしく 水中ウォーキング	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	ﾎﾞﾃﾞｨﾊﾞﾝﾌﾟ45	吉田
22		
	午前中のレッスンは おやすみです	
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	ﾎﾞﾃﾞｨﾊﾞﾝﾌﾟ45	吉田
29		
10:00～10:45	プール たのしく 水中ウォーキング	安川
	マルチパーパスの レッスンは おやすみです	

★ レズミルズ新曲発表会 ★

4日（月）～8日（金）

全レッスン説明＋ショートのクラスとなります。

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