





☆10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	
3			4			5			6			7			
15時開館のため 日中のレッスンは おやすみです 			13:05~ 13:50	たのしくアクア	越場	13:30~ 14:15	機能改善 水中ウォーキング	太田	20:00~ 20:30	たのしくアクア30	長瀬	10:00~ 10:45	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 									10:05~ 10:50	かんたんエアロ	細川	
			新型コロナウイルス感染対策について 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。									11:05~ 11:50	ピラティス	細川	
												13:05~ 13:50	ラテンエアロ	田端	
19:10~ 19:55	NEW バーシックエアロ	山内										14:05~ 14:50	ナチュラルヨガ45	東田	
20:10~ 20:55	ホディバンプ 説明+ショート	金										19:10~ 19:55	はじめてステップ	川上	
21:10~ 21:55	ナチュラルヨガ45	洲崎										20:10~ 20:55	シェイフYoga45	川上	
												21:10~ 21:55	NEW ホディバンプ 説明+ショート	吉田	
10			11			12			13			14			
祝日のため レッスンは おやすみです 			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	武部	20:00~ 20:45	水中ウォーキング	長瀬	10:00~ 10:45	たのしく 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	マルチパーパスのレッスンはおやすみです 						
			12:05~ 12:50	はじめてステップ	越場	11:15~ 12:00	シェイプアップ ボクシング	山本和							
			13:05~ 13:50	たのしくアクア	越場	13:30~ 14:15	機能改善 水中ウォーキング	太田							
			14:10~ 14:55	ナチュラルヨガ45	生野	19:10~ 19:55	ZUMBA	NEW 温井	★lezmils新曲発表会★ 3日(月)~20日(木) の期間、説明+ショートで開催します。						
			19:10~ 19:55	NEW ヨガトレーニング	菊田	20:10~ 20:55	STRONG NATION	長瀬							
			20:10~ 20:55	ホディコンバット 説明+ショート	武部	21:10~ 21:55	NEW シェイフYoga45	山本千							
17			18			19			20			21			
10:00~ 10:45	機能改善 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	木下	11:15~ 12:00	ISC特別教養講座 コレステロールのお話	お弁当付!!	10:00~ 10:45	たのしく 水中ウォーキング	安川	
10:05~ 10:50	バーシックエアロ	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	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	シェイフYoga45	伊藤	12:05~ 12:50	はじめてステップ	越場	11:15~ 12:00	シェイプアップ ボクシング	山本和	14:05~ 14:50	バーシックエアロ	山本和	11:05~ 11:50	ピラティス	細川	
13:00~ 14:00	太極拳	渡辺	13:05~ 13:50	たのしくアクア	越場	19:10~ 19:55	ZUMBA	温井	15:05~ 15:50	ヨガトレーニング	洲崎	13:05~ 13:50	ラテンエアロ	田端	
14:10~ 14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:10~ 14:55	ナチュラルヨガ45	生野	20:10~ 20:55	STRONG NATION	長瀬	20:00~ 20:30	たのしくアクア30	長瀬	14:05~ 14:50	ナチュラルヨガ45	東田	
19:10~ 19:55	バーシックエアロ	山内	19:10~ 19:55	ヨガトレーニング	菊田	21:10~ 21:55	シェイフYoga45	山本千	21:10~ 21:55	NEW ホディコンバット 説明+ショート	竹腰	19:10~ 19:55	はじめてステップ	川上	
20:10~ 20:55	ホディバンプ45	金	20:10~ 20:55	ホディコンバット45	武部							20:10~ 20:55	シェイフYoga45	川上	
21:10~ 21:55	ナチュラルヨガ45	洲崎										21:10~ 21:55	ホディバンプ45	吉田	
24			25			26			27			28			
10:00~ 10:45	機能改善 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	日野	日中のレッスンは おやすみです 				10:00~ 10:45	たのしく 水中ウォーキング	安川
10:05~ 10:50	バーシックエアロ	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					10:05~ 10:50	かんたんエアロ	細川
11:05~ 11:50	シェイフYoga45	伊藤	12:05~ 12:50	はじめてステップ	越場	11:15~ 12:00	シェイプアップ ボクシング	山本和	11:05~ 11:50	ピラティス	細川				
13:00~ 14:00	太極拳	渡辺	13:05~ 13:50	たのしくアクア	越場	19:10~ 19:55	ZUMBA	温井	20:00~ 20:45	水中ウォーキング	長瀬	13:05~ 13:50	ラテンエアロ	田端	
14:10~ 14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:10~ 14:55	ナチュラルヨガ45	生野	19:30~ 20:30	ISC特別教養講座 マインドフルネス	要予約!!	21:10~ 21:55	ホディコンバット45	竹腰	14:05~ 14:50	ナチュラルヨガ45	東田	
19:10~ 19:55	バーシックエアロ	山内	19:10~ 19:55	ヨガトレーニング	菊田	20:10~ 20:55	STRONG NATION	長瀬				19:10~ 19:55	はじめてステップ	川上	
20:10~ 20:55	ホディバンプ45	金	20:10~ 20:55	ホディコンバット45	武部	21:10~ 21:55	シェイフYoga45	山本千				20:10~ 20:55	シェイフYoga45	川上	
21:10~ 21:55	ナチュラルヨガ45	洲崎										21:10~ 21:55	ホディバンプ45	吉田	

今月の特別レッスン

日中のマルチパーパスでの
レッスンはおやすみです


スポーツの秋!!
楽しくみんなで
シェイプアップ!!

9日(日)
15:00~15:45 プール
たのしくアクア45 長瀬IR
16:10~16:55
ホディバンプ45 宮川IR

季節の変わり目
心も身体も整え
健康な毎日を...

22日(土)
10:30~11:30
アウトドアヨガ60 洲崎IR
※詳細はHP、もしくは館内掲示をご覧ください
29日(土)
9:30~10:30
アロマヨガ60 川上IR