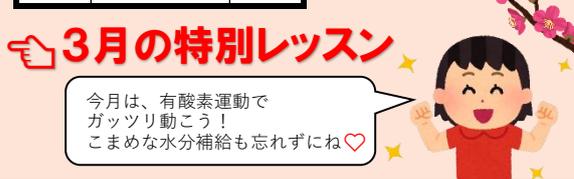


# ☆3月☆ISCLessonsスケジュール

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		
5日 (日)	17:10~17:55	ZUMBA GOLD	尾上			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	10:00~10:45	たのしく水中ウォーキング	安川		
	18:10~18:55	STRONG NATION	長瀬			11:15~12:00	シェイプアップボクシング	山本和	14:05~14:50	ペーシックエアロ	山本和	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川		
11日 (土)	17:00~17:45	たのしくアクア	川上			19:10~19:55	ZUMBA	温井	15:05~15:50	ヨガトレーニング	洲崎	11:05~11:50	ピラティス	細川		
	17:10~17:55	メガダンス	下杉			20:10~20:55	STRONG NATION	長瀬	21:10~21:55	ホディコンバット45	竹腰	13:05~13:50	ラテンエアロ	田端		
19日 (日)	17:10~17:55	ZUMBA	温井			21:10~21:55	シェイプYoga45	菊田				14:05~14:50	ナチュラルヨガ45	東田		
	18:10~18:55	ナチュラルヨガ45	二川			 <p>👉3月の特別レッスン</p> <p>今月は、有酸素運動でガッツリ動かそう！ こまめな水分補給も忘れずにね♡</p>						19:10~19:55	はじめてステップ	川上		
25日 (土)	11:15~12:00	アクアZUMBA	尾上											20:10~20:55	シェイプYoga45	川上
	17:10~17:55	ペーシックエアロ	温井											21:10~21:55	ホディハンブ45	宮川
18:10~18:40	たのしく筋トレ	木下														
6			7			8			9			10				
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	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	10:00~10:45	たのしく水中ウォーキング	安川		
10:05~10:50	ペーシックエアロ	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	山本和	14:05~14:50	ペーシックエアロ	山本和	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	はじめてステップ	越場	12:15~12:45	ポールエクササイズ	日野	15:05~15:50	ヨガトレーニング	洲崎	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	21:10~21:55	ホディコンバット45	竹腰	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				14:05~14:50	ナチュラルヨガ45	東田		
19:10~19:55	ペーシックエアロ	山内	19:10~19:55	ヨガトレーニング	菊田	21:10~21:55	シェイプYoga45	山本千				19:10~19:55	はじめてステップ	川上		
20:10~20:55	ホディハンブ45	金	20:10~20:55	ホディコンバット45	武部							20:10~20:55	シェイプYoga45	川上		
21:10~21:55	ナチュラルヨガ45	洲崎										21:10~21:55	ホディハンブ45	宮川		
13			14			15			16			17				
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	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	10:00~10:45	たのしく水中ウォーキング	安川		
10:05~10:50	ペーシックエアロ	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	山本和	14:05~14:50	ペーシックエアロ	山本和	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	はじめてステップ	越場	19:10~19:55	ZUMBA	温井	15:05~15:50	ヨガトレーニング	洲崎	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	20:10~20:55	STRONG NATION	長瀬	21:10~21:55	ホディコンバット45	竹腰	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	21:10~21:55	シェイプYoga45	山本千				14:05~14:50	ナチュラルヨガ45	東田		
19:10~19:55	ペーシックエアロ	山内	19:10~19:55	ヨガトレーニング	菊田							19:10~19:55	はじめてステップ	川上		
20:10~20:55	ホディハンブ45	金	20:10~20:55	ホディコンバット45	武部							20:10~20:55	シェイプYoga45	川上		
21:10~21:55	ナチュラルヨガ45	洲崎										21:10~21:55	ホディハンブ45	宮川		
20			21			22			23			24				
10:00~10:45	機能改善 水中ウォーキング	太田	<p>祝日のため レッスンは おやすみです</p> 			<p>12時までのレッスンは おやすみです</p> 			13:05~13:50	ナチュラルヨガ45	生野	10:00~10:45	たのしく水中ウォーキング	安川		
10:05~10:50	ペーシックエアロ	東田							14:05~14:50	ペーシックエアロ	山本和	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川		
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤							15:05~15:50	ヨガトレーニング	洲崎	11:05~11:50	ピラティス	細川		
13:00~14:00	太極拳	渡辺							21:10~21:55	ホディコンバット45	竹腰	13:05~13:50	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	東田		
19:10~19:55	ペーシックエアロ	山内				19:10~19:55	はじめてステップ	川上								
20:10~20:55	ホディハンブ45	金				20:10~20:55	シェイプYoga45	川上								
21:10~21:55	ナチュラルヨガ45	洲崎				21:10~21:55	ホディハンブ45	宮川								
27			28			29			30			31				
プール清掃のためおやすみ			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	13:05~13:50	ナチュラルヨガ45	生野	10:00~10:45	たのしく水中ウォーキング	安川		
10:05~10:50	ペーシックエアロ	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	山本和	14:05~14:50	ペーシックエアロ	山本和	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	はじめてステップ	越場	19:10~19:55	ZUMBA	温井	15:05~15:50	ヨガトレーニング	洲崎	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	20:10~20:55	STRONG NATION	長瀬	21:10~21:55	ホディコンバット45	竹腰	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	21:10~21:55	シェイプYoga45	山本千				14:05~14:50	ナチュラルヨガ45	東田		
19:10~19:55	ペーシックエアロ	山内	19:10~19:55	ヨガトレーニング	菊田	<p>運動後の冷えにご注意を</p> <p>運動直後は一時的に免疫力が低下します。 汗をきちんと拭きとり、衣類を着替えるなどして体温の急激な低下を防ぎましょう。</p> 			19:10~19:55	はじめてステップ	川上					
20:10~20:55	ホディハンブ45	金	20:10~20:55	ホディコンバット45	武部				20:10~20:55	シェイプYoga45	川上					
21:10~21:55	ナチュラルヨガ45	洲崎							21:10~21:55	ホディハンブ45	吉田					