







2023年
★8月★ ISCLレッスンスケジュール

★好評につき、8月もシェイプアップ応援レッスン開催！

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						
シェイプアップ 応援レッスン (水) 12:15~13:00 シェイプYoga45  2日・16日 ★上半身シェイプ★ 9日・30日 ★下半身シェイプ★			1			2			3			4								
			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	日中のレッスンはお休み 			10:00~10:45	たのしく水中ウォーキング ^{プール}	安川						
			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	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川									
			12:05~12:50	はじめてステップ	越場	12:15~13:00	シェイプYoga45 ★上半身シェイプ★	洲崎	21:10~21:55	ホデイコンバット45	小野	11:05~11:50	骨盤コンディショニング	細川						
			13:05~13:50	たのしくアクア ^{プール}	越場	18:30~19:15	かんたんエアロ	長瀬	13:05~13:50	MEGA DANZ	下杉									
			14:10~14:55	ナチュラルヨガ45	生野	19:30~20:15	ホデイコンバット45	竹腰	14:05~14:50	ナチュラルヨガ45	東田									
			19:10~19:55	ZUMBA	温井	20:30~21:15	シェイプYoga45	二川	19:10~19:55	シェイプYoga45	川上									
20:10~20:55	ホデイハンパ45	宮川				20:10~20:55	シェイプエクササイズ ^{プール}	川上	20:10~20:55	ホデイハンパ45	宮川									
7			8			9			10			11								
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	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	★祝日特別レッスン★ 下欄参照								
10:05~10:50	ハーフシクエアロ	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	ハーフシクエアロ	山本									
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	12:15~13:00	シェイプYoga45 ★下半身シェイプ★	洲崎	17時閉館のため 夜のレッスンはお休み 											
13:00~14:00	太極拳	渡辺	13:05~13:50	たのしくアクア ^{プール}	越場	18:30~19:15	STRONG NATION	長瀬												
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:10~14:55	ナチュラルヨガ45	生野	19:30~20:15	ホデイコンバット45	竹腰												
19:10~19:55	ハーフシクエアロ	山内	19:10~19:55	ZUMBA	温井	20:30~21:15	シェイプYoga45	二川												
20:10~20:55	ナチュラルヨガ45	洲崎	20:10~20:55	ホデイハンパ45	宮川															
20:15~21:00	シェイプアップアクア ^{プール}	中野																		
14			15			16			17			18								
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	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 ^{プール}	安川						
10:05~10:50	ハーフシクエアロ ^{代行}	川上	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	ハーフシクエアロ	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	はじめてステップ	越場	12:15~13:00	シェイプYoga45 ★上半身シェイプ★	洲崎	21:10~21:55	ホデイコンバット45	小野	11:05~11:50	骨盤コンディショニング	細川						
13:00~14:00	太極拳	渡辺	13:05~13:50	たのしくアクア ^{プール}	越場	18:30~19:15	かんたんエアロ	長瀬				13:05~13:50	MEGA DANZ	下杉						
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:10~14:55	ナチュラルヨガ45	生野	19:30~20:15	ホデイコンバット45	竹腰				14:05~14:50	ナチュラルヨガ45	東田						
19:10~19:55	ハーフシクエアロ	山内	19:10~19:55	ZUMBA	温井	20:30~21:15	シェイプYoga45	二川				19:10~19:55	シェイプYoga45	川上						
20:10~20:55	ナチュラルヨガ45	洲崎	20:10~20:55	ホデイハンパ45	宮川							20:10~20:55	シェイプエクササイズ ^{プール}	川上						
20:15~21:00	シェイプアップアクア ^{プール}	中野										20:10~20:55	ホデイハンパ45	宮川						
21			22			23			24			25								
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	エンジョイエアロ	厚見	23日(水)~25日(金) マルチパーパスのレッスンはお休み 						10:00~10:45	たのしく水中ウォーキング ^{プール}	長瀬 ^{代行}						
10:05~10:50	ハーフシクエアロ	東田	11:05~11:50	ピラティス	厚見	今月の特別レッスン						20:10~20:55	シェイプエクササイズ ^{プール}	川上						
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							11日(金)			13日(日)			19日(土)		
13:00~14:00	太極拳	渡辺	13:05~13:50	たのしくアクア ^{プール}	越場							16:05~16:50	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	STRONG NATION	長瀬	17:05~17:50	MEGA DANZ	下杉
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:10~14:55	ナチュラルヨガ45	生野							17:05~17:50	ホデイハンパ45	宮川	15:05~15:50	ナチュラルヨガ45	二川	18:05~18:50	ハーフシクエアロ	川上
19:10~19:55	ハーフシクエアロ	山内	19:10~19:55	ZUMBA	温井							18:05~18:50	ナチュラルヨガ45	洲崎	16:05~16:50	エンジョイエアロ	温井	19:05~19:50	シェイプYoga45	川上
20:10~20:55	ナチュラルヨガ45	洲崎	20:10~20:55	ホデイハンパ45	宮川															
20:15~21:00	シェイプアップアクア ^{プール}	中野																		
28			29			30			31			シェイプアップ 応援レッスン (月) 20:15~21:00 シェイプアップアクア (金) 20:10~20:55 シェイプエクササイズ 今月も 頑張りましょー 								
10:00~10:45	機能改善 水中ウォーキング ^{プール}	太田	13:05~13:50	たのしくアクア ^{プール}	越場	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									
28日(月)~29日(火) 日中のマルチパーパスのレッスンはお休み 						11:15~12:00	シェイプアップボクシング	山本	14:05~14:50	ハーフシクエアロ	山本									
19:10~19:55	ハーフシクエアロ	山内	19:10~19:55	ZUMBA	温井	12:15~13:00	シェイプYoga45 ★下半身シェイプ★	洲崎	21:10~21:55	ホデイコンバット45	小野									
20:10~20:55	ナチュラルヨガ45	洲崎	20:10~20:55	ホデイハンパ45	宮川	18:30~19:15	STRONG NATION	長瀬												
20:15~21:00	シェイプアップアクア ^{プール}	中野				19:30~20:15	ホデイコンバット45	竹腰												
						20:30~21:15	シェイプYoga45	二川												