

2023年
★12月★ ISCレッスンスケジュール

※ P : プールレッスン

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			
冬期間は、レッスン中の体の冷えを防ぐためにも ・上着 ・厚手の靴下 ・手袋 等を 持参してのレッスン参加がおすすめです！ ※特にヨガ系レッスン			今月の特別レッスン									1					
			10日 (日) 14:05~14:50 MEGA DANZ 下杉			20:10~21:10 ナチュラルヨガ60 ~X'mas特別キャンドルヨガ~ 担当: 洲崎			10:00~10:45 たのしく水中ウォーキング P 安川			10:05~10:50 かんたんエアロ 細川					
			15:05~15:50 シェイプYoga45 二川						11:05~11:50 骨盤コンディショニング 細川			11:05~11:50 MEGA DANZ 下杉					
			16:05~16:50 ZUMBA GOLD 尾上						13:05~13:50 ナチュラルヨガ45 生野			14:05~14:50 ナチュラルヨガ45 東田					
									14:05~14:50 ナチュラルヨガ45 東田			19:10~19:55 ボディパンプ説明+ショート 宮川					
									20:10~20:55 STRONG NATION 長瀬								
4			5			6			7			8					
10:00~10:45	機能改善水中ウォーキング P	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 P	安川			
10:05~10:50	べーシックエアロ	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	14:05~14:50	べーシックエアロ	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	洲崎	20:05~20:50	たのしくアクア P	中野	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 P	越場	18:45~19:30	べーシックステップ	山崎	21:10~21:55	ボディコンバット45	小野	13:05~13:50	MEGA DANZ	下杉			
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ナチュラルヨガ45	生野	19:45~20:30	ボディコンバット45	竹腰				14:05~14:50	ナチュラルヨガ45	東田			
19時以降のレッスンはお休み			19:10~19:55	ZUMBA	温井	20:45~21:30	シェイプYoga45	二川				19:10~19:55	ボディパンプ説明+ショート	宮川			
			20:10~20:55	ボディパンプ45	宮川								20:10~20:55	STRONG NATION	長瀬		
11			12			13			14			15					
10:00~10:45	機能改善水中ウォーキング P	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 P	安川			
10:05~10:50	べーシックエアロ	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	14:05~14:50	べーシックエアロ	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	洲崎	20:05~20:50	たのしくアクア P	中野	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 P	越場	18:45~19:30	べーシックステップ	山崎	21:10~21:55	ボディコンバット45	小野	13:05~13:50	MEGA DANZ	下杉			
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ナチュラルヨガ45	生野	19:45~20:30	ボディコンバット45	竹腰				14:05~14:50	ナチュラルヨガ45	東田			
19:10~19:55	べーシックエアロ	山内	19:10~19:55	ZUMBA	温井	20:45~21:30	シェイプYoga45	二川				19:10~19:55	ボディパンプ説明+ショート	宮川			
20:10~20:55	ナチュラルヨガ45	洲崎	20:10~20:55	ボディパンプ45	宮川							20:10~20:55	STRONG NATION	長瀬			
18			19			20			21			22					
18日(月)~21日(木) トレーニングルーム リニューアル作業のため、レッスンはお休み											10:00~10:45 たのしく水中ウォーキング P 安川						
※12月18日(月)~21日(木)の期間を含むフリーパスをお持ちの方は、 パスの有効期限を 4日間延長 させていただきます。 フリーパスをお持ちになり、総合受付にてお手続きください。											日中のマルチパーパスのレッスンはお休み						
											19:10~19:55 ボディパンプ説明+ショート 宮川						
											20:10~20:55 STRONG NATION 長瀬						
25			26			27			28			年末年始休館 12月29日(金) ~1月3日(水) 新年は 1月4日(木)より 通常営業いたします。					
10:00~10:45	機能改善水中ウォーキング P	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	10:00~10:45	ナチュラルヨガ45	生野				年末休館のため 12時閉館 今年もISCをご利用いただき ありがとうございました。		
10:05~10:50	べーシックエアロ	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	11:00~11:45	べーシックエアロ	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	洲崎	今年もISCをご利用いただき ありがとうございました。								
13:00~14:00	太極拳	渡辺	13:05~13:50	たのしくアクア P	越場	18:45~19:30	べーシックステップ	山崎									
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ナチュラルヨガ45	生野	19:45~20:30	ボディコンバット45	竹腰	今年もISCをご利用いただき ありがとうございました。								
19:10~19:55	べーシックエアロ	山内	19:10~19:55	ZUMBA	温井	20:45~21:30	シェイプYoga45	二川									
20:10~21:10	ナチュラルヨガ60	洲崎	20:10~20:55	ボディパンプ45	宮川				今年もISCをご利用いただき ありがとうございました。								