

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			<b>今月の特別レッスン</b>									<b>1</b>		
			<b>10日 (日)</b> 14:05~14:50 <b>MEGA DANZ</b> 下杉 15:05~15:50 <b>シェイプYoga45</b> 二川 16:05~16:50 <b>ZUMBA GOLD</b> 尾上			<b>25日 (月)</b> 20:10~21:10 <b>ナチュラルヨーガ60</b> ~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 11:05~11:50 骨盤コンディショニング 細川 13:05~13:50 MEGA DANZ 下杉 14:05~14:50 ナチュラルヨーガ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					
<b>4</b>			<b>5</b>			<b>6</b>			<b>7</b>			<b>8</b>		
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	ナチュラルヨーガ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	ナチュラルヨーガ45	生野	19:45~20:30	ボディコンバット45	竹腰				14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	東田
<b>19時以降のレッスンはお休み</b>			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
<b>11</b>			<b>12</b>			<b>13</b>			<b>14</b>			<b>15</b>		
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	ナチュラルヨーガ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	ナチュラルヨーガ45	生野	19:45~20:30	ボディコンバット45	竹腰				14:05~14:50	ナチュラルヨーガ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	ナチュラルヨーガ45	洲崎	20:10~20:55	ボディパンプ45	宮川							20:10~20:55	STRONG NATION	長瀬
<b>18</b>			<b>19</b>			<b>20</b>			<b>21</b>			<b>22</b>		
<b>18日(月)~21日(木)</b> 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 <b>4日間延長</b> 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
<b>25</b>			<b>26</b>			<b>27</b>			<b>28</b>			<b>年末年始休館</b> 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	ナチュラルヨーガ45	生野			
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	ナチュラルヨーガ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	ナチュラルヨーガ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。					