

☆2025年8月☆ ISCレッスンスケジュール

※  は休講  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
 お盆特別レッスン  『17日(日)★動いて整う3本立てレッスン』 10:05~10:50 シェイプYoga45 担当: 二川IR 11:05~11:50 ZUMBA 担当: 温井IR 12:10~12:55  たのしくアクア 担当: 長瀬IR												1		
												10:00~10:45	たのしく水中ウォーキング 	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	ペーシックスステップ	福島
												14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	 生野
												19:05~19:50	ピラティス	伊藤
												20:05~20:50	STRONG NATION	長瀬
												20:00~21:00	スイムトレーニング 	山本智
4			5			6			7			8		
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	ナチュラルヨーガ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	ペーシックスエアロ+筋トレ	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	ZUMBA	温井	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	19:05~19:50	シェイプYoga45	洲崎	20:05~20:50	たのしくアクア 	長瀬	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 	越場	20:05~20:50	ボディパンプ説明+ショート	桑村	21:10~21:55	ボディコンバット45	小野	13:05~13:50	ペーシックスステップ	福島
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野							14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	 生野
19:05~19:50	シェイプYoga45	二川	19:05~19:50	ZUMBA	温井							19:05~19:50	ピラティス	伊藤
20:05~20:50	ペーシックスエアロ	山内	20:05~20:50	ボディコンバット45	北							20:05~20:50	STRONG NATION	長瀬
11			12			13			14			15		
祝日のため レッスンはお休み 			10:05~10:50	エンジョイエアロ	厚見	10:00~11:00	ナチュラルヨーガ60	洲崎	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 	 長瀬
			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	ZUMBA	温井	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	19:05~19:50	シェイプYoga45	洲崎	20:05~20:50	たのしくアクア 	長瀬	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 	越場	20:05~20:50	ボディパンプ説明+ショート	桑村	21:10~21:55	ボディコンバット45	小野	13:05~13:50	ペーシックスステップ	福島
			14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野							14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	 生野
			19:05~19:50	ZUMBA	温井							19:05~19:50	ピラティス	伊藤
			20:05~20:50	ボディコンバット45	北							20:05~20:50	STRONG NATION	長瀬
												20:00~21:00	スイムトレーニング 	山本智
18			19			20			21			22		
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	ナチュラルヨーガ45	生野	10:00~10:45	たのしく水中ウォーキング 	 長瀬
10:05~10:50	ペーシックスエアロ+筋トレ	 山内	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	ZUMBA	温井	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	19:05~19:50	シェイプYoga45	洲崎	20:05~20:50	アクアZUMBA 	尾上	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 	越場	20:05~20:50	ボディパンプ説明+ショート	桑村	21:10~21:55	ボディコンバット45	小野	13:05~13:50	ペーシックスステップ	福島
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野							14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	東田
19:05~19:50	シェイプYoga45	二川	19:05~19:50	ZUMBA	温井							19:05~19:50	ピラティス	伊藤
20:05~20:50	ペーシックスエアロ	山内	20:05~20:50	ボディコンバット45	北							20:05~20:50	STRONG NATION	長瀬
25			26			27			28			29		
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	ナチュラルヨーガ60	洲崎	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 	安川
10:05~10:50	ペーシックスエアロ+筋トレ	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	ZUMBA	温井	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	19:05~19:50	シェイプYoga45	洲崎	20:05~20:50	アクアZUMBA 	尾上	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 	越場	20:05~20:50	ボディパンプ説明+ショート	桑村	21:10~21:55	ボディコンバット45	小野	13:05~13:50	ペーシックスステップ	福島
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野							14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	東田
19:05~19:50	シェイプYoga45	二川	19:05~19:50	ZUMBA	温井							19:05~19:50	ピラティス	伊藤
20:05~20:50	ペーシックスエアロ	山内	20:05~20:50	ボディコンバット45	北							20:05~20:50	STRONG NATION	長瀬