

☆2025年11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
3			4			5			6			7		
文化の日 特別レッスン あります♪ 			10:05~10:50	ピラティス	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
			11:05~11:50	はじめてステップ	越場	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
			12:10~12:55	たのしくアクア 	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	ナチュラルヨーガ45	生野	20:05~20:50	ボディコンバット45	木下幸	21:10~21:55	ボディパンプ45	小野	13:05~13:50	ベーシックステップ	福島
			14:05~14:50	ベーシックエアロ	山内							14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	東田
			19:05~19:50	ZUMBA	温井							19:05~19:50	ピラティス	伊藤
			20:05~20:50	ボディパンプ説明+ショート	桑村							20:05~20:50	STRONG NATION 	長瀬
10			11			12			13			14		
10:00~10:45	機能改善水中ウォーキング 	太田	10:05~10:50	ピラティス	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	ベーシックエアロ+筋トレ	東田	11:05~11:50	はじめてステップ	越場	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	12:10~12:55	たのしくアクア 	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	ナチュラルヨーガ45	生野	20:05~20:50	ボディコンバット45	木下幸	21:10~21:55	ボディパンプ45	小野	13:05~13:50	ベーシックステップ	福島
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ベーシックエアロ	山内							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	ボディコンバット説明+ショート	木下幸	20:05~20:50	ボディパンプ説明+ショート	桑村							20:05~20:50	STRONG NATION	長瀬
17			18			19			20			21		
10:00~10:45	機能改善水中ウォーキング 	太田	10:05~10:50	ピラティス	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	ベーシックエアロ+筋トレ	東田	11:05~11:50	はじめてステップ	越場	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	12:10~12:55	たのしくアクア 	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	ナチュラルヨーガ45	生野	20:05~20:50	ボディコンバット45	木下幸	21:10~21:55	ボディパンプ45	小野	13:05~13:50	ベーシックステップ	福島
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ベーシックエアロ	山内							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	ボディコンバット説明+ショート	木下幸	20:05~20:50	ボディパンプ説明+ショート	桑村							20:05~20:50	STRONG NATION	長瀬
24			25			26			27			28		
振替休日 特別レッスン あります♪ 			10:05~10:50	ピラティス	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
			11:05~11:50	はじめてステップ	越場	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
			12:10~12:55	たのしくアクア 	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
			13:05~13:50	ナチュラルヨーガ45	生野	20:05~20:50	ボディコンバット45	木下幸	21:10~21:55	ボディパンプ45	小野	13:05~13:50	ベーシックステップ	福島
			14:05~14:50	ベーシックエアロ	山内							14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	東田
			19:05~19:50	ZUMBA	温井							19:05~19:50	ピラティス	伊藤
			20:05~20:50	ボディパンプ説明+ショート	桑村							20:05~20:50	STRONG NATION	長瀬
24			25			26			27			28		
												20:00~21:00	スイムトレーニング 	山本智



今月の特別レッスン



3日(月)

★10:05~10:50

「アウトドアヨガ」 二川IR

※雨天の場合は
マルチパーパスで開催



24日(月)

★10:05~10:50

「ベーシックエアロ」 山内IR

★11:05~11:50

「ピラティス」 伊藤IR

