☆2025年11月☆ ISCレッスンスケジュール

| X Z | 2025年 | | × | | | | | | 17 | * | ほ <mark> </mark> | 溥 【 | シン・ノールレン | ノ人ノ |
|-----------------|---------------------|--------------|-----------------|---------------------|-------------|-----------------|------------------|-----|-----------------|------------|-------------------|-----------------|---------------|-------------|
| n+ 88 | 月 | AD AV # | n+ 88 | 火 | AD VV -tv | n+ 88 | 水 | ᄺᄱ | n+ 88 | 木 | AD AL et | n+ 88 | 金 | AEI AIZ -BY |
| 時間 | レッスン名 3 | 担当者 | 時間 | レッスン名 1 | 担当者 | 時間 | レッスン名 5 | 担当者 | 時間 | レッスン名 6 | 担当者 | 時間 | レッスン名 7 | 担当者 |
| | <u> </u> | | 10:05~ | ピラティス | 厚見 | 10:00~ | からだリセット | 浦 | 13:05~ | ナチュラルヨーガ45 | 生野 | 10:00~ | たのしく | 安川 |
| | | | 10:50 | | | 11:00 | シェイプアップ | | 13:50 14:05~ | | | 10:45 | 水中ウォーキング | |
| | | | 11:50 | はじめてステップ | 越場 | 12:00 | ボクシング | 山本和 | 14:50 | ZUMBA | 温井 | 10:50 | かんたんエアロ | 細川 |
| | 文化の日 | | 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 | お゙ディコンバット45 | 木下幸 | 21:10~ 21:55 | ボディパンプ45 | 小野 | 13:05~ 13:50 | ヘーシックステップ | 福島 |
| | 特別レッスン | | 14:05~ 14:50 | ヘーシックエアロ | 山内 | | | | | | | 14:05~ 14:50 | ナチュラルヨーガ45 | 東田 |
| | あります♪ | | 19:05~ 19:50 | ZUMBA | 温井 | | | | | | | 19:05~ 19:50 | ピラティス | 伊藤 |
| | | | 20:05~ | ボディパンプ | 桑村 | | | | | | | 20:05~ | STRONG NATION | 長瀬 |
| | | | 20:50 | 説明+ショート | ₩1 3 | | | | | | | 20:50 | | |
| | 10 | N. Co | | | | | 10 | | | 10 | | 21:00 | スイムトレーニング | 山本智 |
| 10:00~ | 10 機能改善 P | | 10:05~ | 11 | | 10:00~ | 12 | | 13:05~ | 13 | | 10:00~ | 14 たのしく P | |
| 10:45 | 水中ウォーキング | 太田 | 10:50 | ピラティス | 厚見 | 11:00 | ナチュラルヨーガ60 | 洲崎 | 13:50 | ナチュラルヨーガ45 | 生野 | 10:45 | 水中ウォーキング | 安川 |
| 10:05~ 10:50 | ヘ'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 | ナチュラルヨーカ・45 | 生野 | 20:05~ 20:50 | ホ´テ´ィコンハ´ット45 | 木下幸 | 21:10~ 21:55 | ボディパンプ45 | 小野 | 13:05~ 13:50 | ヘーシックステップ | 福島 |
| 14:10~ 14:55 | ZUMBA GOLD | 尾上 | 14:05~ 14:50 | ヘーシックエアロ | 山内 | | | | | | | 14:05~ 14:50 | ナチュラルヨーガ45 | 東田 |
| 19:05~ | シェイプYoga45 | = JII | 19:05~ | ZUMBA | 温井 | | | | | | | 19:05~ | ピラティス | 伊藤 |
| 19:50 20:05~ | ボディコンバット | | 19:50 20:05~ | ボディパンプ | | | | | | | | 19:50 20:05~ | | |
| 20:50 | 説明+ショート | 木下幸 | 20:50 | 説明+ショート | 桑村 | | | | | | | 20:50 | STRONG NATION | 長瀬 |
| | 4-7 | | | 10 | | | 10 | | | 00 | | | 0.1 | |
| 10:00~ | 機能改善 | | 10:05~ | 18 | | 10:00~ | 19 | | 13:05~ | 20 | | 10:00~ | 21 たのしく P | |
| 10:45 | 水中ウォーキング | 太田 | 10:50 | ピラティス | 厚見 | 11:00 | からだリセット | 浦 | 13:50 | ナチュラルヨーガ45 | 生野 | 10:45 | 水中ウォーキング | 安川 |
| 10:05~ 10:50 | ヘ・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ZUMBAP | 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 | ナチュラルヨーカ・45 | 生野 | 20:05~ 20:50 | ホ′テ′ィコンハ′ット45 | 木下幸 | 21:10~ 21:55 | ボディパンプ45 | 小野 | 13:05~ 13:50 | ヘーシックステップ | 福島 |
| 14:10~ 14:55 | ZUMBA GOLD | 尾上 | 14:05~ 14:50 | ヘーシックエアロ | 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~ | ボディコンバット | 木下幸 | 20:05~ | | 桑村 | | | | | | | 20:05~ | STRONG NATION | 長瀬 |
| 20:50 | 説明+ショート | | 20:50 | 説明+ショート | -1414 | | | | | | | 20:50 | | |
| 24 | | | | 25 | | | 26 | | | 27 | | 21:00 | 28 | 山平省 |
| | | | 10:05~ | ピラティス | 厚見 | 10:00~ | ナチュラルヨーカ'60 | 洲崎 | 13:05~ | ナチュラルヨーガ45 | 生野 | 10:00~ | たのしく | 安川 |
| | | | 10:50 | | | 11:00 | シェイプアップ | | 13:50 14:05~ | | | 10:45 10:05~ | 水中ウォーキング | |
| | | | 11:50 | はじめてステップ | 越場 | 12:00 19:05~ | ボクシング | 山本和 | 14:50 20:05~ | ZUMBA | 温井 | 10:50 | かんたんエアロ | 細川 |
| 振替休日 | | | 12:55 | たのしくアクア | 越場 | 19:50 | シェイプYoga45 | 洲崎 | 20:50 | アクアZUMBAP | 尾上 | 11:05~ 11:50 | 骨盤コンディショニング | 細川 |
| | | | 13:05~ 13:50 | ナチュラルヨーカ・45 | 生野 | 20:05~ 20:50 | ホ'テ'ィコンハ'ット45 | 木下幸 | 21:10~ 21:55 | ボディパンプ45 | 小野 | 13:05~ 13:50 | ヘーシックステップ | 福島 |
| | 特別レッスン あります♪ | | | ヘーシックエアロ | 山内 | | | | | | | 14:05~ 14:50 | ナチュラルヨーガ 45 | 東田 |
| | 009£9 J | | 19:05~ 19:50 | ZUMBA | 温井 | | | | | | | 19:05~ 19:50 | ピラティス | 伊藤 |
| 100 | <u>56</u> | | 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 |
| 33 | AV. | | | MA-21 1 2 4 1. | | | | | | | | 20:00~ | スイムトレーニング | |
| | | | | | | | | | | | | 21:00 | | |



🍁 今月の特別レッスン 🍁



★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



いしかわ総合スポーツセンター(ISC)

TEL: 076-268-2222