

☆2026年 3 月☆ ISCレッスンスケジュール

※  は休講  : プール

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
2			3			4			5			6		
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	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ+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	鶴山	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	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ+筋トレ <small>内容変更</small>	東田
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	山内	<div>3月からマルチパーパスで レッスンを開催いたします。</div>						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
												20:00~21:00	スイムトレーニング 	山本智
9			10			11			12			13		
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	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ+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	鶴山	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	メガダンス	福島
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	山内	<div><プール更衣室工事のお知らせ> 3月11日~17日の期間、プール更衣室工事 の為、プールの使用ができません。それに伴い、 プールレッスンは休講となります。ご了承ください。</div>						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
16			17			18			19			20		
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	<div>春分の日</div> 		
10:05~10:50	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ+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			
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			
13:00~14:00	太極拳	鶴山	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			
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	山内									
19:05~19:50	シェイプYoga45	二川	19:05~19:50	ZUMBA	温井									
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									
23			24			25			26			27		
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	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ+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	鶴山	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	メガダンス	福島
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	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
30			31			<div><div>今月の特別レッスン</div><div><div><div>8日 (日)</div><div>15:05~15:55</div><div>シェイプYoga45</div><div>二川</div></div><div><div><div>21日 (土)</div><div>13:05~13:55</div><div>シェイプYoga45</div><div>二川</div></div><div><div><div>28日 (土)</div><div>10:10~10:55</div><div>ナチュラルヨーガ45</div><div>東田</div></div><div><div>11:05~11:50</div><div>STRONG NATION</div><div>長瀬</div></div></div></div></div></div>								
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									
10:05~10:50	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ+筋トレ	東田	11:05~11:50	はじめてステップ	越場									
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	12:10~12:55	たのしくアクア 	越場									
13:00~14:00	太極拳	代行 渡辺	13:05~13:50	ナチュラルヨーガ45	生野									
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	山内									
19:05~19:50	シェイプYoga45	二川	19:05~19:50	ZUMBA	温井									
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									