

# ★2026年 3月★ ISCレッスンスケジュール

※ 休講 P: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	<span style="color: blue;">P</span> 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	<span style="color: blue;">P</span> 安川			
10:05~10:50	ペーシックエアロ+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	<span style="color: blue;">P</span> 越場	19:05~19:50	シェイプYoga45	洲崎	20:05~20:50	アクアZUMBA	<span style="color: blue;">P</span> 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	ペーシックエアロ+筋トレ	東田			
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ペーシックエアロ	山内	<b>3月からマルチパークス</b> で レッスンを開催いたします。											
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												
9			10			11			12			13					
10:00~10:45	機能改善 水中ウォーキング	<span style="color: blue;">P</span> 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	<span style="color: blue;">P</span> 安川			
10:05~10:50	ペーシックエアロ+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	<span style="color: blue;">P</span> 越場	19:05~19:50	シェイプYoga45	洲崎	20:05~20:50	アクアZUMBA	<span style="color: blue;">P</span> 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	ペーシックエアロ	山内	<b>&lt;プール更衣室工事のお知らせ&gt;</b>											
19:05~19:50	シェイプYoga45	二川	19:05~19:50	ZUMBA	温井	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。											
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												
16			17			18			19			20					
10:00~10:45	機能改善 水中ウォーキング	<span style="color: blue;">P</span> 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	春分の日					
10:05~10:50	ペーシックエアロ+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	<span style="color: blue;">P</span> 越場	19:05~19:50	シェイプYoga45	洲崎	20:05~20:50	たのしくアクア	<span style="color: blue;">P</span> 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	ペーシックエアロ	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	<span style="color: blue;">P</span> 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	<span style="color: blue;">P</span> 安川			
10:05~10:50	ペーシックエアロ+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	<span style="color: blue;">P</span> 越場	19:05~19:50	シェイプYoga45	洲崎	20:05~20:50	たのしくアクア	<span style="color: blue;">P</span> 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	ペーシックエアロ	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			今月の特別レッスン			8日 (日)			15:05~15:55					
10:00~10:45	機能改善 水中ウォーキング	<span style="color: blue;">P</span> 太田	10:05~10:50	ピラティス	厚見	今月の特別レッスン			シェイプYoga45			二川					
10:05~10:50	ペーシックエアロ+筋トレ	東田	11:05~11:50	はじめてステップ	越場	8日 (日)			15:05~15:55			二川					
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	12:10~12:55	たのしくアクア	<span style="color: blue;">P</span> 越場	21日 (土)			13:05~13:55			二川					
13:00~14:00	太極拳	渡辺	13:05~13:50	ナチュラルヨーガ'45	生野	21日 (土)			13:05~13:55			二川					
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ペーシックエアロ	山内	28日 (土)			10:10~10:55			ナチュラルヨーガ'45					
19:05~19:50	シェイプYoga45	二川	19:05~19:50	ZUMBA	温井	28日 (土)			11:05~11:50			STRONG NATION					
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												