

# ☆4月☆ISCレッスンスケジュール

定員:マルチパーパス70名 プール25名

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																																				
<p><b>ISC14周年開館記念 特別レッスン</b>  <b>4月2日(土)</b> <small>限定!!プレゼント!!</small></p> <table border="1"> <tr> <td>16:15~17:00 たのしくアクア &amp; エクササイズ 川上IR</td> <td>16:15~17:15 ZUMBA60 温井IR</td> <td>17:30~18:30 アロマヨガ60 川上IR</td> </tr> </table> <p>※事前にトレーニングルームにてご予約ください。TEL076-268-2420                  ※2日のみ、ISCレッスンフリーパスはご利用いただけません。                  ※チケットは、当日券売機にてご購入ください。                  ※1枚のチケットで、2本のレッスンに参加できます。                  ※定員に達していない場合は、当日参加もOKです。</p>						16:15~17:00 たのしくアクア & エクササイズ 川上IR	16:15~17:15 ZUMBA60 温井IR	17:30~18:30 アロマヨガ60 川上IR	<p><b>16日(土)</b> <b>特別レッスン</b></p> <table border="1"> <tr> <td>13:00~13:45 アクア ZUMBA 尾上IR</td> <td>14:10~14:55 ナチュラル ヨーガ45 山内IR</td> <td>15:10~15:55 はじめて ステップ 山内IR</td> </tr> </table> <p><b>29日(火)</b> <b>特別レッスン</b></p> <table border="1"> <tr> <td>12:10~12:55 太極拳 渡辺IR</td> <td>13:10~13:55 かんたん エアロ 長瀬IR</td> <td>14:10~14:55 ナチュラル ヨーガ45 山本千IR</td> </tr> </table>						13:00~13:45 アクア ZUMBA 尾上IR	14:10~14:55 ナチュラル ヨーガ45 山内IR	15:10~15:55 はじめて ステップ 山内IR	12:10~12:55 太極拳 渡辺IR	13:10~13:55 かんたん エアロ 長瀬IR	14:10~14:55 ナチュラル ヨーガ45 山本千IR	<p><b>1</b></p> <table border="1"> <tr><td>10:00~10:45</td><td>たのしく水中ウォーキング</td><td>安川</td></tr> <tr><td>10:05~10:50</td><td>かんたんエアロ</td><td>細川</td></tr> <tr><td>11:05~11:50</td><td>ピラティス</td><td>細川</td></tr> <tr><td>13:05~13:50</td><td>ラテンエアロ</td><td>田端</td></tr> <tr><td>14:05~14:50</td><td>ナチュラルヨガ45</td><td>東田</td></tr> <tr><td>19:10~19:55</td><td>はじめてステップ</td><td>川上</td></tr> <tr><td>20:10~20:55</td><td>シェイフYoga45</td><td>川上</td></tr> <tr><td>21:10~21:55</td><td>ボディハンブ45</td><td>吉田</td></tr> </table>						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	ピラティス	細川	13:05~13:50	ラテンエアロ	田端	14:05~14:50	ナチュラルヨガ45	東田	19:10~19:55	はじめてステップ	川上	20:10~20:55	シェイフYoga45	川上	21:10~21:55	ボディハンブ45	吉田
16:15~17:00 たのしくアクア & エクササイズ 川上IR	16:15~17:15 ZUMBA60 温井IR	17:30~18:30 アロマヨガ60 川上IR																																																
13:00~13:45 アクア ZUMBA 尾上IR	14:10~14:55 ナチュラル ヨーガ45 山内IR	15:10~15:55 はじめて ステップ 山内IR																																																
12:10~12:55 太極拳 渡辺IR	13:10~13:55 かんたん エアロ 長瀬IR	14:10~14:55 ナチュラル ヨーガ45 山本千IR																																																
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	ピラティス	細川																																																
13:05~13:50	ラテンエアロ	田端																																																
14:05~14:50	ナチュラルヨガ45	東田																																																
19:10~19:55	はじめてステップ	川上																																																
20:10~20:55	シェイフYoga45	川上																																																
21:10~21:55	ボディハンブ45	吉田																																																
<b>4</b>			<b>5</b>			<b>6</b>			<b>7</b>			<b>8</b>																																						
10:00~10:45	NEW 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	東田	11:05~11:50	ピラティス	厚見	11:15~12:00	シェイフアップ ボクシング	山本	14:05~14:50	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	山本	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川																																				
11:05~11:50	シェイフYoga45	伊藤	12:05~12:50	はじめてステップ	越場	19:10~19:55	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	山内	15:05~15:50	NEW ヨガトレーニング	洲崎	11:05~11:50	ピラティス	細川																																				
13:00~14:00	時間変更 太極拳	渡辺	13:05~13:50	たのしくアクア	越場	20:10~20:55	NEW STRONG NATION	長瀬	21:10~21:55	ボディコンバット 説明+ショート	NEW 竹腰	13:05~13:50	ラテンエアロ	田端																																				
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:10~14:55	ナチュラルヨガ45	生野							14:05~14:50	ナチュラルヨガ45	東田																																				
19:10~19:55	ボディバランス 説明+ショート	NEW 菊田	19:10~19:55	ZUMBA	温井	<p>★ <b>レズミルズ新曲発表会</b> ★                      4日(月)~8日(金)                      全レッスン説明+ショートのクラスとなります。</p>						19:10~19:55	はじめてステップ	川上																																				
20:10~20:55	ボディハンブ 説明+ショート	NEW 金	20:10~20:55	ボディコンバット 説明+ショート	NEW 武部							20:10~20:55	シェイフYoga45	川上																																				
21:10~21:55	ナチュラルヨガ45	洲崎	21:10~21:55	ナチュラルヨガ45	山内							21:10~21:55	ボディハンブ 説明+ショート	NEW 吉田																																				
<b>11</b>			<b>12</b>			<b>13</b>			<b>14</b>			<b>15</b>																																						
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	9:15~9:45	はじめて筋トレ	菊田	13:05~13:50	ナチュラルヨガ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	東田	11:05~11:50	ピラティス	厚見	10:00~11:00	からだリセット	浦	14:05~14:50	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	山本	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川																																				
11:05~11:50	シェイフYoga45	伊藤	12:05~12:50	はじめてステップ	越場	11:15~12:00	シェイフアップ ボクシング	山本	15:05~15:50	ヨガトレーニング	洲崎	11:05~11:50	ピラティス	細川																																				
13:00~14:00	太極拳	渡辺	13:05~13:50	たのしくアクア	越場	19:10~19:55	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	山内	21:10~21:55	ボディコンバット45	竹腰	13:05~13:50	ラテンエアロ	田端																																				
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:10~14:55	ナチュラルヨガ45	生野	20:10~20:55	STRONG NATION	長瀬				14:05~14:50	ナチュラルヨガ45	東田																																				
19:10~19:55	ボディバランス45	菊田	19:10~19:55	ZUMBA	温井							19:10~19:55	はじめてステップ	川上																																				
20:10~20:55	ボディハンブ45	金	20:10~20:55	ボディコンバット45	武部							20:10~20:55	シェイフYoga45	川上																																				
21:10~21:55	ナチュラルヨガ45	洲崎	21:10~21:55	ナチュラルヨガ45	山内							21:10~21:55	ボディハンブ45	吉田																																				
<b>18</b>			<b>19</b>			<b>20</b>			<b>21</b>			<b>22</b>																																						
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	東田	11:05~11:50	ピラティス	厚見	11:15~12:00	シェイフアップ ボクシング	山本	14:05~14:50	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	山本	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川																																				
11:05~11:50	シェイフYoga45	伊藤	12:05~12:50	はじめてステップ	越場	19:10~19:55	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	山内	15:05~15:50	ヨガトレーニング	洲崎	11:05~11:50	ピラティス	細川																																				
13:00~14:00	太極拳	渡辺	13:05~13:50	たのしくアクア	越場	20:10~20:55	STRONG NATION	長瀬	21:10~21:55	ボディコンバット45	竹腰	13:05~13:50	ラテンエアロ	田端																																				
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:10~14:55	ナチュラルヨガ45	生野							14:05~14:50	ナチュラルヨガ45	東田																																				
19:10~19:55	ボディバランス45	菊田	19:10~19:55	ZUMBA	温井							19:10~19:55	はじめてステップ	川上																																				
20:10~20:55	ボディハンブ45	金	20:10~20:55	ボディコンバット45	武部							20:10~20:55	シェイフYoga45	川上																																				
21:10~21:55	ナチュラルヨガ45	洲崎	21:10~21:55	ナチュラルヨガ45	山内							21:10~21:55	ボディハンブ45	吉田																																				
<b>25</b>			<b>26</b>			<b>27</b>			<b>28</b>			<b>29</b>																																						
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	9:15~9:45	はじめて筋トレ	木下	13:05~13:50	ナチュラルヨガ45	生野	<p><b>祝日のため 特別スケジュール</b></p> 																																						
10:05~10:50	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	東田	11:05~11:50	ピラティス	厚見	10:00~11:00	からだリセット	浦	14:05~14:50	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	山本																																							
11:05~11:50	シェイフYoga45	伊藤	12:05~12:50	はじめてステップ	越場	11:15~12:00	シェイフアップ ボクシング	山本	15:05~15:50	ヨガトレーニング	洲崎																																							
13:00~14:00	太極拳	渡辺	13:05~13:50	たのしくアクア	越場	19:10~19:55	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	山内	21:10~21:55	ボディコンバット45	竹腰																																							
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:10~14:55	ナチュラルヨガ45	生野	20:10~20:55	STRONG NATION	長瀬																																										
19:10~19:55	ボディバランス45	菊田	19:10~19:55	ZUMBA	温井																																													
20:10~20:55	ボディハンブ45	金	20:10~20:55	ボディコンバット45	武部	<p>新型コロナウイルス感染拡大防止に、ご協力いただきありがとうございます。                      今後も引き続き、マスクを正しく装着していただくともに、こまめな手洗いや手の消毒の徹底をお願い致します。                      また、更衣室やプールなどマスクを外した状態での会話は禁止となっております。ご理解とご協力をお願いいたします。</p>						<p><b>お知らせ</b>                      4月よりタイムスケジュールを一部変更しております。引き続き、ISCレッスンでたのしく汗を流し毎日健康にお過ごしください。</p>																																						
21:10~21:55	ナチュラルヨガ45	洲崎	21:10~21:55	ナチュラルヨガ45	山内																																													