


☆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>ISC14周年開館記念 特別レッスン 4月2日(土) <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 & 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> <p>要予約 参加費 1,000円</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>16日(土) 特別レッスン</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>29日(火) 特別レッスン</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>1</p> <table border="1"> <tr> <td>10:00~10:45 たのしく 水中ウォーキング</td> <td>安川</td> </tr> <tr> <td>10:05~10:50 かんたんエアロ</td> <td>細川</td> </tr> <tr> <td>11:05~11:50 ピラティス</td> <td>細川</td> </tr> <tr> <td>13:05~13:50 ラテンエアロ</td> <td>田端</td> </tr> <tr> <td>14:05~14:50 ナチュラルヨーガ45</td> <td>東田</td> </tr> <tr> <td>19:10~19:55 はじめてステップ</td> <td>川上</td> </tr> <tr> <td>20:10~20:55 シェイフYoga45</td> <td>川上</td> </tr> <tr> <td>21:10~21:55 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 ナチュラルヨーガ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 ナチュラルヨーガ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																																									
4			5			6			7			8																														
10:00~10:45 NEW 機能改善 水中ウォーキング 太田	10:05~10:50 ヘーシックエアロ 東田	11:05~11:50 シェイフYoga45 伊藤	10:05~10:50 エンジョイエアロ 厚見	11:05~11:50 ピラティス 厚見	12:05~12:50 はじめてステップ 越場	10:00~11:00 からだリセット 浦	11:15~12:00 シェイフアップ ボクシング 山本	19:10~19:55 ヘーシックエアロ 山内	13:05~13:50 ナチュラルヨーガ45 生野	14:05~14:50 ヘーシックエアロ 山本	15:05~15:50 NEW ヨガトレーニング 洲崎	10:00~10:45 たのしく 水中ウォーキング	安川																													
10:05~10:50 太極拳 渡辺	13:00~14:00 ZUMBA GOLD 尾上	19:10~19:55 ボディバランス 説明+ショート 菊田	13:05~13:50 たのしくアクア 越場	14:10~14:55 ナチュラルヨーガ45 生野	20:10~20:55 STRONG NATION 長瀬	20:10~20:55 STRONG NATION 長瀬	21:10~21:55 ボディコンバット 説明+ショート 竹腰	21:10~21:55 ボディコンバット 説明+ショート 竹腰	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 ナチュラルヨーガ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																											
<p>★ レズミルズ新曲発表会 ★ 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>																																										
11			12			13			14			15																														
10:00~10:45 機能改善 水中ウォーキング 太田	10:05~10:50 ヘーシックエアロ 東田	11:05~11:50 シェイフYoga45 伊藤	10:05~10:50 エンジョイエアロ 厚見	11:05~11:50 ピラティス 厚見	12:05~12:50 はじめてステップ 越場	9:15~9:45 はじめて筋トレ 菊田	10:00~11:00 からだリセット 浦	11:15~12:00 シェイフアップ ボクシング 山本	19:10~19:55 ヘーシックエアロ 山内	13:05~13:50 ナチュラルヨーガ45 生野	14:05~14:50 ヘーシックエアロ 山本	15:05~15:50 ヨガトレーニング 洲崎	10:00~10:45 たのしく 水中ウォーキング	安川																												
13:00~14:00 太極拳 渡辺	14:10~14:55 ZUMBA GOLD 尾上	19:10~19:55 ボディバランス45 菊田	13:05~13:50 たのしくアクア 越場	14:10~14:55 ナチュラルヨーガ45 生野	20:10~20:55 STRONG NATION 長瀬	20:10~20:55 STRONG NATION 長瀬	21:10~21:55 ボディコンバット45 竹腰	21:10~21:55 ボディコンバット45 竹腰	21:10~21:55 ボディコンバット45 竹腰	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 ナチュラルヨーガ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																										
18			19			20			21			22																														
10:00~10:45 機能改善 水中ウォーキング 太田	10:05~10:50 ヘーシックエアロ 東田	11:05~11:50 シェイフYoga45 伊藤	10:05~10:50 エンジョイエアロ 厚見	11:05~11:50 ピラティス 厚見	12:05~12:50 はじめてステップ 越場	10:00~11:00 からだリセット 浦	11:15~12:00 シェイフアップ ボクシング 山本	19:10~19:55 ヘーシックエアロ 山内	13:05~13:50 ナチュラルヨーガ45 生野	14:05~14:50 ヘーシックエアロ 山本	15:05~15:50 ヨガトレーニング 洲崎	10:00~10:45 たのしく 水中ウォーキング	安川																													
13:00~14:00 太極拳 渡辺	14:10~14:55 ZUMBA GOLD 尾上	19:10~19:55 ボディバランス45 菊田	13:05~13:50 たのしくアクア 越場	14:10~14:55 ナチュラルヨーガ45 生野	20:10~20:55 STRONG NATION 長瀬	20:10~20:55 STRONG NATION 長瀬	21:10~21:55 ボディコンバット45 竹腰	21:10~21:55 ボディコンバット45 竹腰	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 ナチュラルヨーガ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																											
25			26			27			28			29																														
10:00~10:45 機能改善 水中ウォーキング 太田	10:05~10:50 ヘーシックエアロ 東田	11:05~11:50 シェイフYoga45 伊藤	10:05~10:50 エンジョイエアロ 厚見	11:05~11:50 ピラティス 厚見	12:05~12:50 はじめてステップ 越場	9:15~9:45 はじめて筋トレ 木下	10:00~11:00 からだリセット 浦	11:15~12:00 シェイフアップ ボクシング 山本	19:10~19:55 ヘーシックエアロ 山内	13:05~13:50 ナチュラルヨーガ45 生野	14:05~14:50 ヘーシックエアロ 山本	15:05~15:50 ヨガトレーニング 洲崎	<p>祝日のため 特別スケジュール</p> 																													
13:00~14:00 太極拳 渡辺	14:10~14:55 ZUMBA GOLD 尾上	19:10~19:55 ボディバランス45 菊田	13:05~13:50 たのしくアクア 越場	14:10~14:55 ナチュラルヨーガ45 生野	20:10~20:55 STRONG NATION 長瀬	20:10~20:55 STRONG NATION 長瀬	21:10~21:55 ボディコンバット45 竹腰	21:10~21:55 ボディコンバット45 竹腰	21:10~21:55 ボディコンバット45 竹腰	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 ナチュラルヨーガ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																							
<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>お知らせ 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>																																										