

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																		
3			4			5			6			7																				
<p>～ 安心・安全のために ～</p> <p>日頃より、ISCをご愛顧いただき誠にありがとうございます。 引き続き、下記の内容にご理解・ご協力をお願い致します。</p> <p>ただししいマスクの着用 除菌の徹底 ソーシャルディスタンスの確保 ※更衣室など、マスクを外した状態での会話は禁止となっております</p>									13:05~13:50	ナチュラルヨーガ45	生野	10:00~10:45	水中ウォーキング	安川	14:05~14:50	ハーフシックエアロ	山本	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川	20:05~20:50	たのしくアクア	長瀬	11:05~11:50	シェイプYoga45	細川	21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	洲崎	13:10~13:55	ラテンエアロ	田端
10			11			12			13			14																				
10:05~10:50	ハーフシックエアロ	東田	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	ナチュラルヨーガ45	生野	10:00~10:45	水中ウォーキング	安川	11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	11:05~11:50	ピラティス	厚見	11:15~12:00	シェイプアップボクシング	山本	14:05~14:50	ハーフシックエアロ	山本	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川			
13:05~13:50	太極拳45	渡辺	12:05~12:50	たのしくアクア	越場	12:15~12:45	ボディバランス30	菊田				11:05~11:50	シェイプYoga45	細川	13:10~13:55	ZUMBA	越場	14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田												
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	13:05~13:50	はじめてステップ	越場	19:10~19:55	バレトン	長瀬				13:10~13:55	ZUMBA	越場	14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田	19:10~19:55	はじめてステップ	越場												
18:30~19:15	ピラティス	川上	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野							14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田																		
19:30~20:15	ボディハンブ'45	金	19:10~19:55	ZUMBA	温井							19:10~19:55	はじめてステップ	越場																		
20:30~21:15	シェイプYoga45	洲崎	20:10~20:55	ボディコンバット説明+ショート	武部																											
			21:10~21:55	ボディバランス45	菊田																											
17			18			19			20			21																				
10:05~10:50	ハーフシックエアロ	東田	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	ナチュラルヨーガ45	生野	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川	11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	11:05~11:50	ピラティス	厚見	11:15~12:00	シェイプアップボクシング	山本	14:05~14:50	ハーフシックエアロ	山本	11:05~11:50	シェイプYoga45	細川			
13:05~13:50	太極拳45	渡辺	12:05~12:50	たのしくアクア	越場	12:15~12:45	ボディバランス30	菊田				13:10~13:55	ZUMBA	越場	14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田	19:10~19:55	はじめてステップ	越場												
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	13:05~13:50	はじめてステップ	越場	19:10~19:55	バレトン	長瀬				14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田	19:10~19:55	はじめてステップ	越場															
18:30~19:15	ピラティス	川上	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野							19:10~19:55	はじめてステップ	越場																		
			19:10~19:55	ZUMBA	温井																											
24			25			26			27			28																				
10:05~10:50	ハーフシックエアロ	東田	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	ナチュラルヨーガ45	生野	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川	11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	11:05~11:50	ピラティス	厚見	11:15~12:00	シェイプアップボクシング	山本	14:05~14:50	ハーフシックエアロ	山本	11:05~11:50	シェイプYoga45	細川			
13:05~13:50	太極拳45	渡辺	13:05~13:50	はじめてステップ	越場	12:15~12:45	ボディバランス30	菊田				13:10~13:55	ラテンエアロ	田端	14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田	19:10~19:55	はじめてステップ	越場												
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野	19:10~19:55	バレトン	長瀬				14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田	19:10~19:55	はじめてステップ	越場															
18:30~19:15	ピラティス	川上	19:10~19:55	ZUMBA	温井							19:10~19:55	はじめてステップ	越場																		
31			<p>新型コロナウイルス感染拡大防止に伴う 施設利用に関するお知らせ</p> <p>5月12日(水)～6月13日(日) 9:00～20:00</p> <p>上記の期間、県の指示により営業時間の短縮となります。 プールレッスン(終日)および20:00以降にまたがるレッスンを休講とさせていただきます。 夜のレッスンおよびプールレッスンに参加されている方の、フリーパス有効期限を延長させていただきます。 ※5月11日(火)までにレッスンフリーパスを購入し、有効期限が時間短縮営業期間を含む方が対象となります。総合受付にてお手続きください。</p>																													
<p>レッスンはお休み</p> 																																