

☆6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

※一部、定員18名のクラスあり

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
レッスン参加の皆様へ 新型コロナウイルス感染拡大防止に、ご協力を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 していただくとともに、 こまめな手洗いや手の消毒 の徹底をお願いいたします。 また、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。ご理解とご協力をお願いいたします。			1			2			3			4		
			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	レッスンはお休みです 		
			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	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	山本			
			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						
			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						
			19:10~19:55	ZUMBA	温井									
7			8			9			10			11		
10:05~10:50	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	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	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	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	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
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

まん延防止等重点措置に伴い、**営業時間短縮**となっております。
 6月13日(日)まで、20時以降および20時をまたぐレッスン
 として、**プールレッスンを休講**とさせていただきます。

14			15			16			17			18		
10:00~10:45	アクアキネシス	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	ナチュラルヨーガ45	生野	10:00~10:45	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	シェイプアップボクシング	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	シェイプYoga45	伊藤	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	20:05~20:50	たのしくアクア	長瀬	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	19:10~19:55	バレトン	長瀬	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
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野	20:10~20:55	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	山内				14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田
18:30~19:15	ピラティス	川上	19:10~19:55	ZUMBA	温井	21:10~21:40	ボディバランス30	吉田				19:10~19:55	はじめてステップ	越場
19:30~20:15	ボディバランス45	吉田	20:10~20:55	ボディコンバット説明+ショート	武部							20:10~20:55	ボディコンバット45	武部
20:30~21:15	シェイプYoga45	洲崎	21:10~21:55	ボディバランス45	菊田									
21			22			23			24			25		
10:00~10:45	アクアキネシス	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	ナチュラルヨーガ45	生野	10:00~10:45	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	シェイプアップボクシング	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	シェイプYoga45	伊藤	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	20:05~20:50	たのしくアクア	長瀬	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	19:10~19:55	バレトン	長瀬	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
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野	20:10~20:55	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	山内				14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田
18:30~19:15	ピラティス	川上	19:10~19:55	ZUMBA	温井	21:10~21:40	ボディバランス30	吉田				19:10~19:55	はじめてステップ	越場
19:30~20:15	ボディバランス45	吉田	20:10~20:55	ボディコンバット説明+ショート	武部							20:10~20:55	ボディコンバット45	武部
20:30~21:15	シェイプYoga45	洲崎	21:10~21:55	ボディバランス45	菊田									
28			29			30			<div style="text-align: center;"> <h2>特別レッスン</h2> <p>プールでエクササイズ</p> <p>★ たのしくアクア 新出IR <small>NEW</small></p> <p>6月19日(土) 12:00~12:45</p> <p>6月28日(月) 12:05~12:50</p> <p><small>NEW</small> アクアキネシス 太田IR <small>※定員18名</small></p> <p>6月14日(月) 10:00~10:45</p> <p>6月21日(月) 10:00~10:45</p> <p><small>NEW</small> アクアZUMBA 尾上IR</p> <p>6月26日(土) 12:00~12:45</p> </div>					
10:05~10:50	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	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						
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						
12:05~12:50	たのしくアクア	新出	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						
13:05~13:50	太極拳45	渡辺	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	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野	20:10~20:55	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	山内						
18:30~19:15	ピラティス	川上	19:10~19:55	ZUMBA	温井	21:10~21:40	ボディバランス30	吉田						
19:30~20:15	ボディバランス45	吉田	20:10~20:55	ボディコンバット説明+ショート	武部									
20:30~21:15	シェイプYoga45	洲崎	21:10~21:55	ボディバランス45	菊田									