





☆10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>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。</p> <p>また、更衣室やプールなどマスクを外した状態でのご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>			<h2>特別レッスン</h2> <h1>アウトドアヨガ開催</h1> <p>《日時》10月9日(土) 11:00~12:00 《担当》洲崎インストラクター 《場所》いしかわ総合スポーツセンター芝生広場 《参加費》620円チケットまたはフリーパス ※10:30より、トレーニングルームカウンターにて受付を開始します ※雨天の場合は、マルチパーパスで行います</p>						<p>1</p> <p>日中のレッスンはお休みです</p> 											
			<p>19:10~19:55 はじめてステップ 越場</p>			<p>20:10~20:55 シェイプYoga45 細川</p>														
			<p>4</p>			<p>5</p>			<p>6</p>			<p>7</p>			<p>8</p>					
10:05~10:50	ベーシックエアロ	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	12:15~12:45	認知症を予防しよう ※お弁当付！詳細は館内掲示もしくはホームページで★	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	13:05~13:50	ナチュラルヨガ45	生野	<p>マルチパーパスのレッスンは休講</p> 								
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	14:05~14:50	ベーシックエアロ	山本	12:15~12:45	認知症を予防しよう ※お弁当付！詳細は館内掲示もしくはホームページで★							
14:10~14:55	ベーシックエアロ	山内	13:05~13:50	はじめてステップ	越場	19:10~19:55	バレトン	長瀬	20:05~20:50	たのしくアクア	長瀬	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	ナチュラルヨガ45	生野	20:10~20:55	ベーシックエアロ	山内	21:10~21:55	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						
19:30~20:15	ボディランブ説明+ショート	吉田	19:10~19:55	ZUMBA	温井	21:10~21:40	ボディランブ30	吉田												
20:30~21:15	ナチュラルヨガ45	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	ボディバランス説明+ショート	菊田															
<p>★レズミルス新曲発表会★ 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								
10:05~10:50	ベーシックエアロ	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	12:15~12:45	特別教養講座 運動で丈夫な骨と筋肉をつくろう	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	13:05~13:50	ナチュラルヨガ45	生野	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	20:05~20:50	たのしくアクア	長瀬	11:05~11:50	シェイプYoga45	細川						
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	21:10~21:55	シェイプYoga45	洲崎	<p>午後のレッスンは休講</p> 								
18:30~19:15	ピラティス	川上	14:05~14:50	ナチュラルヨガ45	生野	20:10~20:55	ベーシックエアロ	山内												
19:30~20:15	ボディランブ45	吉田	19:10~19:55	ZUMBA	温井	21:10~21:40	ボディランブ30	吉田												
20:30~21:15	ナチュラルヨガ45	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															
18			19			20			21			22								
10:05~10:50	ベーシックエアロ	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	20:05~20:50	たのしくアクア	長瀬	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	<p>マルチパーパスのレッスンは休講</p> 											
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												
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												
18:30~19:15	ピラティス	川上	14:05~14:50	ナチュラルヨガ45	生野	20:10~20:55	ベーシックエアロ	山内	<p>マルチパーパスのレッスンは休講</p> 											
19:30~20:15	ボディランブ45	吉田	19:10~19:55	ZUMBA	温井	21:10~21:40	ボディランブ30	吉田												
20:30~21:15	ナチュラルヨガ45	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															
25			26			27			28			29								
10:05~10:50	ベーシックエアロ	東田	10:05~10:50	エンジョイエアロ	厚見	<p>午前中のレッスンは休講</p> 			12:15~12:45	教養講座 ウォーキングの速度について(仮)	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				13:05~13:50	ナチュラルヨガ45	生野	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				14:05~14:50	ベーシックエアロ	山本	11:05~11:50	シェイプYoga45	細川						
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	20:05~20:50	たのしくアクア	長瀬	13:10~13:55	ラテンエアロ	田端						
18:30~19:15	ピラティス	川上	14:05~14:50	ナチュラルヨガ45	生野	20:10~20:55	ベーシックエアロ	山内	21:10~21:55	シェイプYoga45	洲崎	14:10~14:55	ナチュラルヨガ45	東田						
19:30~20:15	ボディランブ45	吉田	19:10~19:55	ZUMBA	温井	21:10~21:40	ボディランブ30	吉田	<p>はじめてステップ</p>											
20:30~21:15	ナチュラルヨガ45	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															