

★ 1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
3			4			5			6			7		
			10:05~10:50	エンジョイエアロ	厚見	10:00~11:00	からだりセット	浦	13:05~13:50	ナチュラルヨガ45	生野	10:00~10:45	水中ウォーキング	安川
			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	ベーシックエアロ	山本	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川
			12:05~12:50	たのしくアクア	越場	12:15~12:45	ホディバランス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	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	13:10~13:55	ラテンエアロ	田端
			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				14:10~14:55	ナチュラルヨガ45	東田
			19:10~19:55	ZUMBA	温井	21:10~21:55	ホディパンプ説明+ショート	吉田				19:10~19:55	はじめてステップ	越場
			20:10~20:55	ホディコンバット説明+ショート	武部							20:10~20:55	ホディコンバット説明+ショート	武部
21:10~21:55	ホディバランス説明+ショート	菊田												

★レズミルズ新曲発表会★ 4日(火)~7日(金) 全レッスン説明+ショートのクラスとなります。


特別スケジュール 10			11			12			13			14			
12:10~12:55	ナチュラルヨガ45	山内	10:05~10:50	エンジョイエアロ	厚見	10:00~11:00	からだりセット	浦	13:05~13:50	ナチュラルヨガ45	生野	10:00~10:45	水中ウォーキング	安川	
13:15~14:00	アクアZUMBA	尾上	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	ベーシックエアロ	山本	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川	
			12:05~12:50	たのしくアクア	越場	12:15~12:45	ホディバランス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	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	13:10~13:55	ラテンエアロ	田端	
			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				14:10~14:55	ナチュラルヨガ45	東田	
			19:10~19:55	ZUMBA	温井	21:10~21:40	ホディパンプ30	吉田				19:10~19:55	はじめてステップ	越場	
			20:10~20:55	ホディコンバット説明+ショート	武部							20:10~20:55	ホディコンバット45	武部	
			21:10~21:55	ホディバランス45	菊田										

17			18			19			20			21		
10:00~10:45	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	からだりセット	浦	13:05~13:50	ナチュラルヨガ45	生野	10:00~10:45	水中ウォーキング	安川
10:05~10:50	ベーシックエアロ	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	ベーシックエアロ	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	ホディバランス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	シェイプYoga45	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	ナチュラルヨガ45	生野	20:10~20:55	ベーシックエアロ	山内				14:10~14:55	ナチュラルヨガ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	ホディパンプ30	吉田				19:10~19:55	はじめてステップ	越場
19:30~20:15	ホディパンプ45	吉田	20:10~20:55	ホディコンバット説明+ショート	武部							20:10~20:55	ホディコンバット45	武部
20:30~21:15	ナチュラルヨガ45	洲崎	21:10~21:55	ホディバランス45	菊田									

24			25			26			27			28		
10:00~10:45	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	水中ウォーキング	安川
10:05~10:50	ベーシックエアロ	東田	11:05~11:50	ピラティス	厚見	10:00~11:00	からだりセット	浦	14:05~14:50	ベーシックエアロ	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	11:15~12:00	シェイプアップボクシング	山本	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	レッスンはお休みです			21:10~21:55	シェイプYoga45	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	ナチュラルヨガ45	生野	19:10~19:55	バレトン	長瀬				14:10~14:55	ナチュラルヨガ45	東田
18:30~19:15	ピラティス	川上	19:10~19:55	ZUMBA	温井	20:10~20:55	ベーシックエアロ	山内				19:10~19:55	はじめてステップ	越場
19:30~20:15	ホディパンプ45	吉田	20:10~20:55	ホディコンバット説明+ショート	武部	21:10~21:40	ホディパンプ30	吉田				20:10~20:55	ホディコンバット45	武部
20:30~21:15	ナチュラルヨガ45	洲崎	21:10~21:55	ホディバランス45	菊田									

31		
10:00~10:45	水中ウォーキング	太田
10:05~10:50	ベーシックエアロ	東田
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤
13:05~13:50	太極拳45	渡辺
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上
18:30~19:15	ピラティス	川上
19:30~20:15	ホディパンプ45	吉田
20:30~21:15	ナチュラルヨガ45	洲崎

ISC教養講座 参加無料・要予約
『改善!!コレステロール値を下げる食事』
1月11日(火)
12:10~12:40
管理栄養士が、これから活かせる食生活のポイントをお伝えします。



ISCレッスンからのお願い
寒い日の運動は...
こまめな水分補給を
夏と違い、汗だくになりにくいので冬は水分補給を怠りがち。空気が乾燥しているため、喉が渇かなくてもこまめな水分補給をおすすめします。
運動後の冷えにご注意を
運動直後は一時的に免疫力が低下します。汗をきちんと拭きとり衣類を着替えるなどして体温の急激な低下を防ぎましょう。

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。
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。

