


☆9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>9月からの料金変更について いつも、いしかわ総合スポーツセンターをご愛顧いただきまして誠にありがとうございます。9月から、ISCレッスン料金を下記の通り変更させていただきます。</p> <p>チケット 30分500円、45分630円、60分730円 フリーパス 1ヶ月4,950円、3ヶ月13,200円</p>						<p>ISCで朝トレ!! おはよう筋トレ & ポールエクササイズ</p> <p>11日(日) 9:10~9:55 越原R 18日(日) 9:10~9:55 木下R</p>						<p>ISCの朝トレです！ 一緒に筋トレしませんか？ 朝トレで、さらに健やかな 毎日を過ごしましょう</p> 			<p>1 13:05~13:50 ナチュラルヨガ45 生野 14:05~14:50 べーシックエアロ 山本 15:05~15:50 ヨガトレーニング 洲崎 20:00~20:30 たのしくアクア30 長瀬 21:10~21:55 ホデイコンバット45 竹腰</p>			<p>2 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 シェイブYoga45 川上 21:10~21:55 ホデイハンブ45 吉田</p>		
<p>5 10:00~10:45 機能改善 水中ウォーキング 太田 日中のマルチパーパスでのレッスンはおやすみです</p>			<p>6 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 13:05~13:50 たのしくアクア 越場 14:10~14:55 ナチュラルヨガ45 生野</p>			<p>7 特別レッスン 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 シェイブアップボクシング 山本 19:10~19:55 べーシックエアロ 山内 20:10~20:55 STRONG NATION 長瀬</p>			<p>8 13:05~13:50 ナチュラルヨガ45 生野 14:05~14:50 べーシックエアロ 山本 15:05~15:50 ヨガトレーニング 洲崎 20:00~20:45 水中ウォーキング 長瀬 21:10~21:55 ホデイコンバット45 竹腰</p>			<p>9 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 シェイブYoga45 川上 21:10~21:55 ホデイハンブ45 吉田</p>								
<p>12 10:00~10:45 機能改善 水中ウォーキング 太田 10:00~20:00のマルチパーパスでのレッスンはおやすみです</p>			<p>13 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 13:05~13:50 たのしくアクア 越場 14:10~14:55 ナチュラルヨガ45 生野 19:10~19:55 ZUMBA 温井</p>			<p>14 特別レッスン 9:15~9:45 かんたんエアロ 安川 10:00~11:00 からだリセット 浦 11:15~12:00 シェイブアップボクシング 山本 19:10~19:55 べーシックエアロ 山内 20:10~20:55 STRONG NATION 長瀬</p>			<p>15 13:05~13:50 ナチュラルヨガ45 生野 14:05~14:50 べーシックエアロ 山本 15:05~15:50 ヨガトレーニング 洲崎 20:00~20:30 たのしくアクア30 長瀬 21:10~21:55 ホデイコンバット45 竹腰</p>			<p>16 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 シェイブYoga45 川上 21:10~21:55 ホデイハンブ45 吉田</p>								
<p>19 祝日のため特別スケジュール</p>			<p>20 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 13:05~13:50 たのしくアクア 越場 14:10~14:55 ナチュラルヨガ45 生野 19:10~19:55 ZUMBA 温井 20:10~20:55 ホデイコンバット45 武部 21:10~21:55 ナチュラルヨガ45 山内</p>			<p>21 10:00~11:00 からだリセット 浦 11:15~12:00 シェイブアップボクシング 山本 12:15~12:45 ポールエクササイズ 日野 19:10~19:55 べーシックエアロ 山内 20:10~20:55 STRONG NATION 長瀬</p>			<p>22 13:05~13:50 ナチュラルヨガ45 生野 14:05~14:50 べーシックエアロ 山本 15:05~15:50 ヨガトレーニング 洲崎 20:00~20:45 水中ウォーキング 長瀬 21:10~21:55 ホデイコンバット45 竹腰</p>			<p>23 祝日のためレッスンはおやすみです</p>								
<p>26 プール清掃のためおやすみ</p>			<p>27 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 13:05~13:50 たのしくアクア 越場 14:10~14:55 ナチュラルヨガ45 生野 19:10~19:55 ZUMBA 温井 20:10~20:55 ホデイコンバット45 武部 21:10~21:55 ナチュラルヨガ45 山内</p>			<p>28 10:00~11:00 からだリセット 浦 11:15~12:00 シェイブアップボクシング 山本 11:15~11:45 ISC特別教養講座 脳を活性化し運動×脳トレ お弁当付!! 19:10~19:55 べーシックエアロ 山内 20:10~20:55 STRONG NATION 長瀬</p>			<p>29 13:05~13:50 ナチュラルヨガ45 生野 14:05~14:50 べーシックエアロ 山本 15:05~15:50 ヨガトレーニング 洲崎 21:10~21:55 ホデイコンバット45 竹腰</p>			<p>30 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 ナチュラルヨガ45 東田 13:45~14:30 ISC教養講座 みんな気になる血糖値のこと 参加無料 19:10~19:55 はじめてステップ 川上 20:10~20:55 シェイブYoga45 川上 21:10~21:55 ホデイハンブ45 吉田</p>								