## ★2025年7月☆ ISCレツスンスケジュール \*\* は休識 (P):プールレッスン

	02341	**		火			71/		_					- 12
n+ 88	月		n+ 88		ACI VIV. 크로	n+ 88	水	AD VV =bv	n+ 88	木	#E VV #K	n+ 88	金	40 V/ 4v
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
	19:05		10.05			10.00	2		10.05	3		10.00	4	
		EΛ	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~	たのしく P 水中ウォーキング	安川
(月	$\sim 19$ :	วบ	11:05~	ピラティス	厚見	11:15~	シェイプアップ	山本和	14:05~ 14:50	ZUMBA	温井	10:05~ 10:50	かんたんエアロ	細川
			11:50			12:00	ボクシング		20:05~	P		11:05~		
シュ	イプYoga	45 <b>I</b>	12:50	はじめてステップ	越場	19:50	シェイプYoga45	洲崎	20:50	アクアZUMBA	尾上	11:50	骨盤コンディショニング	細川
~+	ヤンドルと共に	<b>こ</b> ~	13:05~ 13:50	たのしくアクア	越場	20:05~ 20:50	ボディバンプ (新世 説明 + ショート	桑村	21:10~ 21:55	ボディコンバット 説明 + ショート	小野	13:05~ 13:50	ベーシックステップ	福島
			14:05~			20.00	D0-93 : > = 1		21.00	W6-93 1 2 - 1		14:05~	ナチュラルヨーガ 45	<b>#</b> III
キャンドルの中で			14:50	ナチュラルヨーカ 45	生野		★ レズミ	ルズ	新曲等	発表会 ★		14:50	フテェブルコーカ 45	東田
いつもと違う雰囲気を			19:05~ 19:50	ZUMBA	温井			マーク				19:05~ 19:50	ピラティス	伊藤
お楽しみください。			20:05~	ボディコンバット	北	説明+ショートのクラスとなります。						20:05~	STRONG NATION	長瀬
			20:50	説明+ショート	70						,	20:50		P
	Ø Ø					1	300 C 9 SHC 1	707710				20:00~ 21:00	スイムトレーニング	山本智
	7	7		8			9			10			11	
10:00~ 10:45	機能改善 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	ナチュラルヨーカ'60	洲崎	13:05~ 13:50	ナチュラルヨーガ 45	生野	10:00~ 10:45	たのしく P 水中ウォーキング	安川
10:05~		±m	11:05~	L2== .7	68	11:15~	シェイプアップ	111-4	14:05~	ZUMDA	:=#	10:05~		ém III
10:50	ヘ'ーシックエアロ+筋トレ	東田	11:50	ピラティス	厚見	12:00	ボクシング	山本和	14:50	ZUMBA	温井代行	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	はじめてステップ	越場	19:05~ 19:50	シェイプYoga45	洲崎	20:05~ 20:50	たのしくアクア	長瀬	11:05~ 11:50	骨盤コンディショニング	細川
13:00~	太極拳	渡辺	13:05~	たのレくアクア	越場	20:05~	ボディパンプ	桑村	21:10~	ホ'テ'ィコンハ'ット45	小野	13:05~	ベーシックステップ	福島
14:00			13:50		_	20:50	説明+ショート	-FT3	21:55	5.7.1-7.71-40	1.21	13:50		
14:10~ 14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~ 14:50	ナチュラルヨーカ 45	生野						1	14:05~ 14:50	ナチュラルヨーガ45	東田
19:05~ 19:50 シェイプYoga45 二川			19:05~ 19:50	ZUMBA	温井		レッスン変更のお知らせ					19:05~ 19:50	ピラティス	伊藤
19:50			19:50			7	<mark>7月から(金</mark> )	19:0	)5~ <sup>-</sup>	19:50は		19:50		
20:50	ベーシックエアロ	山内	20:50	ホゲイコンハット45	北		ピラティスと			0,1		20:50	STRONG NATION	長瀬
							- <u> </u>	- C 70						
	14			15			16			17			18	
10:00~	機能改善 🕑	太田	10:05~	エンジョイエアロ	厚見	10:00~	からだリセット	浦	13:05~	ナチュラルヨーガ45	生野	10:00~	たのしく	長瀬
10:45	水中ウォーキング	ΜЩ	10:50	エンフョイエアロ	净龙	11:00		冊	13:50	7717111145	<b>T</b> ±1	10:45	水中ウォーキング	及神具
10:05~ 10:50	ヘ'ーシックエアロ+筋トレ	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	山本和	14:05~ 14:50	ZUMBA	温井			
11:05~	シェイプYoga45	伊藤	12:05~	はじめてステップ	越場	19:05~	シェイプYoga45	洲崎	20:05~	アクアZUMBA	尾上	<b>-</b>	U T 10° 10°-	7.0
11:50			12:50 13:05~	_		19:50	ボディパンプ		20:50				レチパーパン	
14:00	太極拳	渡辺	13:50	たのレくアクア	越場	20:50	説明+ショート	桑村	21:55	ボディコンバット45	小野	レ	ッスンはお付	下み
14:10~ 14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~ 14:50	ナチュラルヨーカ 45	生野									
19:05~	5.7.47V0904E	- III	19:05~	ZUNADA	:=#									
19:50	シェイプYoga45	二川	19:50	ZUMBA	温井								•	
20:05~ 20:50	ベーシックエアロ	山内	20:05~ 20:50	ホゲィコンハゲット45	北									
												20:00~	スイムトレーニング	P 川太智
	21			22			23			24		21:00	25	ЩТЕ
	21		10:05~	1		10:00~		10144	13:05~		代行	10:00~	たのしく	
祝日のため レッスンはお休み			10:50	エンジョイエアロ	厚見	11:00	ナチュラルヨーカ'60	洲崎	13:50	ナチュラルヨーガ 45	二川	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	山本和	14:05~ 14:50	ZUMBA	温井	10:05~ 10:50	かんたんエアロ	細川
			12:05~	<b>ルバルブフニ…ー</b>		19:05~			20:05~	+ OL / 7 A 7	代行	11:05~	品級コンデンニーン	
			12:50	はじめてステップ	越場	19:50	シェイプYoga45	洲崎	20:50	たのしくアクア	長瀬	11:50	骨盤コンディショニング	細川
			13:05~ 13:50	たのしくアクア	越場	20:05~ 20:50	ボディパンプ 説明 + ショート	桑村	21:10~ 21:55	ボディコンバット45	小野	13:05~ 13:50	ベーシックステップ	福島
			14:05~	ナチュラルヨーカ・45	生野							14:05~	ナチュラルヨーガ 45	東田
			14:50									14:50	,, _,,,,, =/, +0	木山
			19:05~ 19:50	ZUMBA	温井							19:05~ 19:50	ピラティス	伊藤
			20:05~	お'テ'ィコンハ'ット45	北							20:05~	STRONG NATION	長瀬
			20:50		-,.5							20:50		
	28			29			30			31				
10:00~ 10:45	機能改善 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	からだリセット	浦	13:05~ 13:50	ナチュラルヨーカ 45	生野	/		
10:05~	ヘ'ーシックエアロ+筋トレ	東田	11:05~	ピラティス	厚見	11:15~	シェイプアップ	山本和	14:05~	ZUMBA	温井	/ <sub>*</sub>	┪╫╬ <del>╛</del> ┸╌	_ \
10:50	· // -/ HTRAIT	жЩ	11:50	- / / 1 / 1 / 1		12:00	ボクシング		14:50	P			ぬ中症予防に	- \
11:05~ 11:50	シェイプYoga45	伊藤	12:05~ 12:50	はじめてステップ	越場	19:05~ 19:50	シェイプYoga45	洲崎	20:05~ 20:50	アクアZUMBA	尾上	<b>\</b>	こまめな	
13:00~ 14:00	太極拳	渡辺	13:05~ 13:50	たのしくアクア	越場	20:05~ 20:50	ボディパンプ	桑村	21:10~ 21:55	ボディコンハット45	小野	7	K分補給を!!	
14:00			13:50		_	20.00	説明+ショート		21.00					
14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:50	ナチュラルヨーガ45	生野									7
19:05~ 19:50	シェイプYoga45	二川	19:05~ 19:50	ZUMBA	温井							1	<b>100</b>	2
20:05~	A* 5m. 5.777		20:05~	+'=' ,- > fool 4 =								K	8	LA
20:50	ベーシックエアロ	山内	20:50	おディコンハット45	北								THE RESERVE	*
1														1
	いしかわ鈴	今7:	#—"	ナンター(IC	(C)					TFI ·	076	-26	8-2222	
いしかわ総合スポーツセンター(ISC) TEL: 076-268-2222														