☆2025年7月☆ ISCレッスンスケジュール

★6/30 改訂★

※[灰色] は休講　P :プールレッスン

月 時間	月 レッスン名	月 担当者	火 時間	火 レッスン名	火 担当者	水 時間	水 レッスン名	水 担当者	木 時間	木 レッスン名	木 担当者	金 時間	金 レッスン名	金 担当者
			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	10:00~10:45	たのしく水中ウォーキング P	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
			12:05~12:50	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	内容変更 アクアZUMBA P	尾上	11:05~11:50	骨盤コンディショニング	細川
			13:05~13:50	たのしくアクア P	越場	20:05~20:50	ボディパンプ 説明＋ショート 新曲	桑村	21:10~21:55	ボディコンバット 説明＋ショート 新曲	小野	13:05~13:50	ベーシックステップ	福島
			14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野							14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	東田
			19:05~19:50	ZUMBA	温井							19:05~19:50	ピラティス	伊藤
			20:05~20:50	ボディコンバット 説明＋ショート 新曲	北							20:05~20:50	STRONG NATION	長瀬
												20:00~21:00	スイムトレーニング P	山本智

7日（月）19:05 ～19:50

シェイプYoga45 ～キャンドルと共に～

キャンドルの中で いつもと違う雰囲気を お楽しみください

★ レズミルズ 新曲発表会 ★

新曲 マークのレッスンは 説明＋ショートのクラスとなります。

初めて参加される方は特にオススメです♪

月 時間	月 レッスン名	月 担当者	火 時間	火 レッスン名	火 担当者	水 時間	水 レッスン名	水 担当者	木 時間	木 レッスン名	木 担当者	金 時間	金 レッスン名	金 担当者
7			8			9			10			11		
10:00~10:45	機能改善水中ウォーキング P	太田	10:05~10:50	エンジョイエアロ	厚見	10:00~11:00	ナチュラルヨーガ60	洲崎	13:05~13:50	ナチュラルヨーガ45	生野	10:00~10:45	たのしく水中ウォーキング P	安川
10:05~10:50	ベーシックエアロ+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	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	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 P	代行 長瀬	11:05~11:50	骨盤コンディショニング	細川
13:00~14:00	太極拳	渡辺	13:05~13:50	たのしくアクア P	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
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野							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							19:05~19:50	NEW ピラティス	伊藤
20:05~20:50	ベーシックエアロ	山内	20:05~20:50	ボディコンバット45	北							20:05~20:50	STRONG NATION	長瀬

レッスン変更のお知らせ

7月から(金)19:05～19:50は ピラティスとなります

月 時間	月 レッスン名	月 担当者	火 時間	火 レッスン名	火 担当者	水 時間	水 レッスン名	水 担当者	木 時間	木 レッスン名	木 担当者	金 時間	金 レッスン名	金 担当者
14			15			16			17			18		
10:00~10:45	機能改善水中ウォーキング P	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	たのしく水中ウォーキング P	代行 長瀬
10:05~10:50	ベーシックエアロ+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		マルチパーパスのレッスンはお休み	
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	内容変更 アクアZUMBA P	尾上			
13:00~14:00	太極拳	渡辺	13:05~13:50	たのしくアクア P	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			
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野									
19:05~19:50	シェイプYoga45	二川	19:05~19:50	ZUMBA	温井									
20:05~20:50	ベーシックエアロ	山内	20:05~20:50	ボディコンバット45	北									
												20:00~21:00	スイムトレーニング P	山本智

月 時間	月 レッスン名	月 担当者	火 時間	火 レッスン名	火 担当者	水 時間	水 レッスン名	水 担当者	木 時間	木 レッスン名	木 担当者	金 時間	金 レッスン名	金 担当者
21			22			23			24			25		
	祝日のため レッスンはお休み		10:05~10:50	エンジョイエアロ	厚見	10:00~11:00	ナチュラルヨーガ60	洲崎	13:05~13:50	ナチュラルヨーガ45	代行 二川	10:00~10:45	たのしく水中ウォーキング P	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
			12:05~12:50	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 P	代行 長瀬	11:05~11:50	骨盤コンディショニング	細川
			13:05~13:50	たのしくアクア P	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
			14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野							14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	東田
			19:05~19:50	ZUMBA	温井							19:05~19:50	ピラティス	伊藤
			20:05~20:50	ボディコンバット45	北							20:05~20:50	STRONG NATION	長瀬

月 時間	月 レッスン名	月 担当者	火 時間	火 レッスン名	火 担当者	水 時間	水 レッスン名	水 担当者	木 時間	木 レッスン名	木 担当者
28			29			30			31		
10:00~10:45	機能改善水中ウォーキング P	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
10:05~10:50	ベーシックエアロ+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
11:05~11:50	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 P	尾上
13:00~14:00	太極拳	渡辺	13:05~13:50	たのしくアクア P	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
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野						
19:05~19:50	シェイプYoga45	二川	19:05~19:50	ZUMBA	温井						
20:05~20:50	ベーシックエアロ	山内	20:05~20:50	ボディコンバット45	北						

熱中症予防に こまめな 水分補給を!!

いしかわ総合スポーツセンター(ISC)　TEL：076-268-2222