

☆ 2025年 3月 ☆ ISCLレッスンスケジュール

※ は休講

P : プールレッスン

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												
10:00~10:45	機能改善 水中ウォーキング P		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										
10:05~10:50	ベーシックエアロ+筋トレ	福島	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	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	19:10~19:55	シェイプYoga45	洲崎	20:05~20:50	たのしくアクア P		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		20:10~20:55	ボディコンバット45	北	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	3日(月)~6日(木) プール使用不可 プール内の照明工事のため、 期間中プールのご利用はできません。 大変ご迷惑をおかけしますが、ご了承ください。						14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	東田	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	東田							
19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内	19:10~19:55	ZUMBA	温井							14:05~14:50	ZUMBA	温井	19:10~19:55	STRONG NATION	長瀬	19:10~19:55	STRONG NATION	長瀬				
20:10~20:55	シェイプYoga45	二川	20:10~20:55	ボディパンプ 説明+ショート								20:10~20:55	ボディパンプ 説明+ショート	桑村	20:10~20:55	ボディパンプ45	桑村	20:10~20:55	ボディパンプ45	桑村				
10			11									12			13			14						
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								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								11:15~12:00	シェイプアップ ボクシング	山本	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		19:10~19:55	シェイプYoga45	洲崎	20:05~20:50	たのしくアクア P	中野	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	20:10~20:55	ボディコンバット45	北	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								14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	東田										
19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内	19:10~19:55	ZUMBA	温井							19:10~19:55	STRONG NATION	長瀬										
20:10~20:55	シェイプYoga45	二川	20:10~20:55	ボディパンプ 説明+ショート	桑村							20:10~20:55	ボディパンプ45	桑村										
17			18			19			20			21												
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	特別レッスン あります♪			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				10:05~10:50	かんたんエアロ											
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	19:10~19:55	シェイプYoga45					11:05~11:50	骨盤コンディショニング											
13:00~14:00	太極拳	渡辺	13:05~13:50	たのしくアクア P	越場	20:10~20:55	ボディコンバット45					13:05~13:50	ベーシックステップ											
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										
19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内	19:10~19:55	ZUMBA	温井							19:10~19:55	STRONG NATION	長瀬										
20:10~20:55	シェイプYoga45	二川	20:10~20:55	ボディパンプ 説明+ショート	桑村				20:10~20:55	ボディパンプ45	桑村	春分の日												
24			25			26			27						28									
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	福島	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	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	19:10~19:55	シェイプYoga45	洲崎	20:05~20:50	たのしくアクア P	中野				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	20:10~20:55	ボディコンバット45	北	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										
19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内	19:10~19:55	ZUMBA	温井							19:10~19:55	STRONG NATION	長瀬										
20:10~20:55	シェイプYoga45	二川	20:10~20:55	ボディパンプ 説明+ショート	桑村							20:10~20:55	ボディパンプ45	桑村										
31			<div style="text-align: center;"> 今月の特別レッスン </div> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <tr> <td rowspan="2" style="text-align: center; vertical-align: middle; font-size: 24px; font-weight: bold;">2 日 (日)</td> <td style="text-align: center;">15:05~15:50 シェイプYoga45 二川</td> <td rowspan="2" style="text-align: center; vertical-align: middle; font-size: 24px; font-weight: bold;">20 日 (木)</td> <td style="text-align: center;">10:00~10:45 たのしくアクア P 中野</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">16:05~16:50 ZUMBA GOLD 尾上</td> <td style="text-align: center;">13:05~13:50 ベーシックエアロ 山内</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center;">14:05~14:50 はじめてステップ 福島</td> </tr> </table>												2 日 (日)	15:05~15:50 シェイプYoga45 二川	20 日 (木)	10:00~10:45 たのしくアクア P 中野	16:05~16:50 ZUMBA GOLD 尾上	13:05~13:50 ベーシックエアロ 山内				14:05~14:50 はじめてステップ 福島
2 日 (日)	15:05~15:50 シェイプYoga45 二川	20 日 (木)														10:00~10:45 たのしくアクア P 中野								
	16:05~16:50 ZUMBA GOLD 尾上														13:05~13:50 ベーシックエアロ 山内									
															14:05~14:50 はじめてステップ 福島									
10:00~10:45	機能改善 水中ウォーキング P	太田																						
10:05~10:50	ベーシックエアロ+筋トレ	東田																						
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤																						
13:00~14:00	太極拳	渡辺																						
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上																						
19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内																						
20:10~20:55	シェイプYoga45	二川																						

【お知らせ】
 ※日によって、**レッスン内容・担当者が変更**となっているところがありますので、お間違えのないよう確認の上、ご参加下さい。