



☆ 2025年5月 ☆ ISCLessons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															
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: left;"> <p>GWもISCへ!</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <h2 style="color: red;">今月の特別レッスン</h2> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>5日 (月)</p> <p>13:05~13:50 シェイプYoga45 二川</p> <p>14:05~14:50 STRONG NATION 長瀬</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-top: 5px;"> <p>25日 (日)</p> <p>14:00~14:45 P たのしくアクア 中野</p> </div> </div> <div style="text-align: right;"> <p>レッスンは 中学生から 参加できます!</p>  </div> </div>																													
5			6			7			8			9																	
<p style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">特別レッスン あります♪</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold; text-align: center;">こどもの日</p>			<p style="font-size: 2em; font-weight: bold; text-align: center;">振替休日</p>			<p>10:00~11:00 からだリセット 浦</p> <p>11:15~12:00 シェイプアップボクシング 山本和</p> <p>19:05~19:50 シェイプYoga45 洲崎</p> <p>20:05~20:50 ボディパンプ説明+ショート 桑村</p>			<p>13:05~13:50 ナチュラルヨーガ45 生野</p> <p>14:05~14:50 ZUMBA 温井</p> <p>20:05~20:50 たのしくアクア P 中野</p> <p>21:10~21:55 ボディコンバット45 小野</p>			<p>代行</p> <p>10:00~10:45 たのしく水中ウォーキング P 長瀬</p> <p>10:05~10:50 かんたんエアロ 細川</p> <p>11:05~11:50 骨盤コンディショニング 細川</p> <p>13:05~13:50 ベーシックステップ 福島</p> <p>14:05~14:50 ナチュラルヨーガ45 東田</p> <p>19:05~19:50 シェイプYoga45 伊藤</p> <p>20:05~20:50 STRONG NATION 長瀬</p> <p>20:00~21:00 スイムトレーニング P 山本智</p>																	
12			13			14			15			16																	
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	19:05~19:50 シェイプYoga45 二川	20:05~20:50 ベーシックエアロ 山内	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 P 越場	14:05~14:50 ナチュラルヨーガ45 生野	19:05~19:50 ZUMBA 温井	20:05~20:50 ボディコンバット45 北	10:00~11:00 ナチュラルヨーガ60 洲崎	11:15~12:00 シェイプアップボクシング 山本和	19:05~19:50 シェイプYoga45 洲崎	20:05~20:50 ボディパンプ説明+ショート 桑村	13:05~13:50 ナチュラルヨーガ45 生野	14:05~14:50 ZUMBA 温井	20:05~20:50 たのしくアクア P 中野	21:10~21:55 ボディコンバット45 小野	10:00~10:45 たのしく水中ウォーキング P 安川	10:05~10:50 かんたんエアロ 細川	11:05~11:50 骨盤コンディショニング 細川	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 東田	19:05~19:50 シェイプYoga45 伊藤	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
19			20			21			22			23																	
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	19:05~19:50 シェイプYoga45 二川	20:05~20:50 ベーシックエアロ 山内	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 P 越場	14:05~14:50 ナチュラルヨーガ45 生野	19:05~19:50 ZUMBA 温井	20:05~20:50 ボディコンバット45 北	10:00~11:00 からだリセット 浦	11:15~12:00 シェイプアップボクシング 山本和	19:05~19:50 シェイプYoga45 洲崎	20:05~20:50 ボディパンプ説明+ショート 桑村	13:05~13:50 ナチュラルヨーガ45 生野	14:05~14:50 ZUMBA 温井	20:05~20:50 たのしくアクア P 中野	21:10~21:55 ボディコンバット45 小野	10:00~10:45 たのしく水中ウォーキング P 安川	10:05~10:50 かんたんエアロ 細川	11:05~11:50 骨盤コンディショニング 細川	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 東田	19:05~19:50 シェイプYoga45 伊藤	20:05~20:50 STRONG NATION 長瀬	
26			27			28			29			30																	
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	19:05~19:50 シェイプYoga45 二川	20:05~20:50 ベーシックエアロ 山内	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 P 越場	14:05~14:50 ナチュラルヨーガ45 生野	19:05~19:50 ZUMBA 温井	20:05~20:50 ボディコンバット45 北	10:00~11:00 ナチュラルヨーガ60 洲崎	11:15~12:00 シェイプアップボクシング 山本和	19:05~19:50 シェイプYoga45 洲崎	20:05~20:50 ボディパンプ説明+ショート 桑村	13:05~13:50 ナチュラルヨーガ45 生野	14:05~14:50 ZUMBA 温井	20:05~20:50 たのしくアクア P 中野	21:10~21:55 ボディコンバット45 小野	10:00~10:45 たのしく水中ウォーキング P 安川	10:05~10:50 かんたんエアロ 細川	11:05~11:50 骨盤コンディショニング 細川	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 東田	19:05~19:50 シェイプYoga45 伊藤	20:05~20:50 STRONG NATION 長瀬	