

新年あけましておめでとうございます  
2026年もISCレッスンをよろしくお願ひいたします

【今月の特別レッスン】

4日(日)	15:05~15:50	ナチュラルヨーガ45	洲崎IR
	16:05~16:50	ZUMBA	尾上IR
12日(月)	10:00~10:45	機能改善水中ウォーキング	太田IR
	11:05~11:50	ピラティス	伊藤IR
17日(土)	13:05~13:50	シェイプYoga45	二川IR



時間	レッスン名	担当者	火	水	木	時間	レッスン名	担当者
5			6	代行	7	8		9
10:00~10:45	機能改善水中ウォーキング	P 太田	10:05~10:50	ピラティス	細川	10:00~11:00	からだりセット	浦
10:05~10:50	ペーシックエアロ+筋トレ	東田	11:05~11:50	はじめてステップ	越場	11:15~12:00	シェイプアップボクシング	山本和
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	12:10~12:55	たのしくアクア	P 越場	19:05~19:50	シェイプYoga45	洲崎
13:00~14:00	太極拳	鶴山	13:05~13:50	ナチュラルヨーガ'45	生野	20:05~20:50	ボディコンバット	木下幸
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ペーシックエアロ	山内	新曲	説明+ショート	
19:05~19:50	シェイプYoga45	二川	19:05~19:50	ZUMBA	温井			
20:05~20:50	ボディコンバット 説明+ショート	新曲 木下幸	20:05~20:50	ボディパンプ 説明+ショート	桑村			
12			13		14		15	
成人の日			★ レズミルズ 新曲発表会 ★			★1月の「スイムトレーニング」は 第2、4週目で行います		
特別レッスン あります♪			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に特にオススメです♪			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に特にオススメです♪		
19			20		21		22	
10:00~10:45	機能改善水中ウォーキング	P 太田	10:05~10:50	ピラティス	厚見	10:00~11:00	からだりセット	浦
10:05~10:50	ペーシックエアロ+筋トレ	東田	11:05~11:50	はじめてステップ	越場	11:15~12:00	シェイプアップボクシング	山本和
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	12:10~12:55	たのしくアクア	P 越場	19:05~19:50	シェイプYoga45	洲崎
13:00~14:00	太極拳	鶴山	13:05~13:50	ナチュラルヨーガ'45	生野	20:05~20:50	ボディコンバット45	木下幸
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ペーシックエアロ	山内			
19:05~19:50	シェイプYoga45	二川	19:05~19:50	ZUMBA	温井			
20:05~20:50	ボディコンバット 説明+ショート	木下幸	20:05~20:50	ボディパンプ 説明+ショート	桑村			
26			27		28		29	
10:00~10:45	機能改善水中ウォーキング	P 太田	10:05~10:50	ピラティス	厚見	10:00~11:00	ナチュラルヨーガ'60	洲崎
10:05~10:50	ペーシックエアロ+筋トレ	東田	11:05~11:50	はじめてステップ	越場	11:15~12:00	シェイプアップボクシング	山本和
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	12:10~12:55	たのしくアクア	P 越場	19:05~19:50	シェイプYoga45	洲崎
13:00~14:00	太極拳	鶴山	13:05~13:50	ナチュラルヨーガ'45	生野	20:05~20:50	ボディコンバット45	木下幸
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ペーシックエアロ	山内			
19:05~19:50	シェイプYoga45	二川	19:05~19:50	ZUMBA	温井			
20:05~20:50	ボディコンバット 説明+ショート	木下幸	20:05~20:50	ボディパンプ 説明+ショート	桑村			
30								