

☆2026年6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		
1			2			3			4			5				
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	かんたんエアロ+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	14:05~14:50	ZUMBA	温井	10:05~10:50	かんたんエアロ	山内		
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	20:05~20:50	アクアZUMBA P	尾上	11:05~11:50	骨盤コンディショニング	細川		
13:00~14:00	太極拳	鶴山	12:30~13:30	ナチュラルヨーガ60	生野	20:05~20:50	ボディコンバット45	木下幸	21:10~21:55	ボディパンプ45	小野	13:05~13:50	メガダンス	福島		
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	13:45~14:30	バレトン	長瀬							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	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	木下幸	20:05~20:50	ボディパンプ 説明+ショート	桑村							20:05~20:50	STRONG NATION	長瀬		
8			9			10			11			12				
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	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	かんたんエアロ+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	14:05~14:50	ZUMBA	温井	10:05~10:50	かんたんエアロ	山内		
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	20:05~20:50	アクアZUMBA P	尾上	11:05~11:50	骨盤コンディショニング	細川		
13:00~14:00	太極拳	鶴山	12:30~13:30	ナチュラルヨーガ60	生野	20:05~20:50	ボディコンバット45	木下幸	21:10~21:55	ボディパンプ45	小野	13:05~13:50	メガダンス	福島		
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	13:45~14:30	バレトン	長瀬	<div style="background-color: #ffffcc; padding: 10px; border: 1px solid #ccc;"> 気温・湿度が高くなるので 熱中症予防にこまめな 水分補給をしましょう！  </div>						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	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	木下幸	20:05~20:50	ボディパンプ 説明+ショート	桑村									20:05~20:50	STRONG NATION	長瀬
15			16			17			18			19				
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	かんたんエアロ+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	14:05~14:50	ZUMBA	温井	10:05~10:50	かんたんエアロ	山内		
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	20:05~20:50	アクアZUMBA P	尾上	11:05~11:50	骨盤コンディショニング	細川		
13:00~14:00	太極拳	鶴山	12:30~13:30	ナチュラルヨーガ60	生野	20:05~20:50	ボディコンバット45	木下幸	21:10~21:55	ボディパンプ45	小野	13:05~13:50	メガダンス	福島		
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	13:45~14:30	バレトン	長瀬							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	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	木下幸	20:05~20:50	ボディパンプ 説明+ショート	桑村							20:05~20:50	STRONG NATION	長瀬		
22			23			24			25			26				
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	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	かんたんエアロ+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	14:05~14:50	ZUMBA	温井	10:05~10:50	かんたんエアロ	山内		
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	20:05~20:50	アクアZUMBA P	尾上	11:05~11:50	骨盤コンディショニング	細川		
13:00~14:00	太極拳	鶴山	12:30~13:30	ナチュラルヨーガ60	生野	20:05~20:50	ボディコンバット45	木下幸	21:10~21:55	ボディパンプ45	小野	13:05~13:50	メガダンス	福島		
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	13:45~14:30	バレトン	長瀬							14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	東田		
19:05~19:50	キャンドルヨガ	二川	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	木下幸	20:05~20:50	ボディパンプ 説明+ショート	桑村							20:05~20:50	STRONG NATION	長瀬		
29			30			<div style="background-color: #c8e6c9; padding: 10px; border: 1px solid #ccc;"> <h2 style="color: red; margin: 0;">今月の特別レッスン</h2> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 20 日 (土) <div style="background-color: #e0e0e0; padding: 5px; margin: 5px;">11:10~11:55</div> <div style="background-color: #e0e0e0; padding: 5px; margin: 5px;">たのしくアクア 長瀬</div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 22 日 (月) <div style="background-color: #e0e0e0; padding: 5px; margin: 5px;">19:05~19:50</div> <div style="background-color: #e0e0e0; padding: 5px; margin: 5px;">キャンドルヨガ 二川</div> </div> </div> <div style="margin-top: 10px; display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 45%;"> 暑くなってきたこの時期は プールで思い切り身体を 動かしましょう </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 45%;"> 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 </div> </div> </div>										
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											
10:05~10:50	かんたんエアロ+筋トレ	東田	11:05~11:50	はじめてステップ	越場											
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											
13:00~14:00	太極拳	鶴山	12:30~13:30	ナチュラルヨーガ60	生野											
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	13:45~14:30	バレトン	長瀬											
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											