

☆2026年9月☆

ISC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		
			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
			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
			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
			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
			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	ZUMBA	温井							19:05~19:50	ピラティス	伊藤
			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
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	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	たのしくアクア P 内容変更	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	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
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	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	ピラティス 内容変更	伊藤
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	代行北	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	9月の特別レッスンは 土曜→5(土)・26(土) 祝日→22(火)・23(水) の予定です♪					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	
21			22			23			24			25		
敬老の日			国民の休日			秋分の日			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
									14:05~14:50	ZUMBA	温井	10:05~10:50	かんたんエアロ	山内
									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
									21:10~21:55	ボディパンプ45	小野	13:05~13:50	メガダンス	福島
												14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	東田
28			29			30			9月プール特別レッスン (土曜日) 5日(土)11:05~11:50 アクアZUMBA 尾上 26日(土)11:10~11:55 たのしくアクア 長瀬 					
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						
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						
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	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						
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									