☆2026年12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	P たのしく水中ウォーキング	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	P たのしくアクア	越場	19:05~19:50	シェイプYoga45	洲崎	20:05~20:50	P アクアZUMBA	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 P 水中ウォーキング	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	P たのしく水中ウォーキング	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	P たのしくアクア	越場	19:05~19:50	シェイプYoga45	洲崎	20:05~20:50	P アクアZUMBA	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
14			15			16			17			18		
10:00~10:45	機能改善 P 水中ウォーキング	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	P たのしく水中ウォーキング	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	P たのしくアクア	越場	19:05~19:50	シェイプYoga45	洲崎	20:05~20:50	P アクアZUMBA	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
21			22			23			24			25		
10:00~10:45	機能改善 P 水中ウォーキング	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	クリスマスウォーキング 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	P たのしくアクア	越場	19:05~19:50	キャンドルヨガ	洲崎	20:05~20:50	P アクアZUMBA	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	【クリスマスウィーク☆】						14:05~14:50	ナチュラルヨーガ'45	東田
19:05~19:50	ナイトヨガ45	二川	19:05~19:50	ZUMBA	温井	12月21日~25日は						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	一部レッスンを変更して開催します						20:05~20:50	STRONG NATION	長瀬
28			29			30			31					
10:00~10:45	機能改善 P 水中ウォーキング	太田												
10:05~10:50	かんたんエアロ+筋トレ	東田												
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤												
13:00~14:00	太極拳	鶴山												
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上												
19:05~19:50	シェイプYoga45	二川												
20:05~20:50	ボディコンバット説明＋ショート	木下幸												

ISCクリスマス特別レッスン

12日（土）		27日（日）	
12:05~12:50		12:05~12:50	
シェイプYoga45	二川	ピラティス	伊藤
13:05~13:50		13:05~13:50	
ZUMBA GOLD	尾上	かんたんエアロ	長瀬
P 14:10~14:55		14:05~14:50	
アクアZUMBA	尾上	シェイプYoga45	洲崎
		P 14:10~14:55	
		ファイトアクア	長瀬



年末年始休館

12月29日(火)
~1月3日(日)



新年は1月4日(月)より
通常営業いたします。

いしかわ総合スポーツセンター（ISC）　TEL：076-268-2222