ISCレッスンスケジュール（6月）

初めての方や初級者におすすめのクラス

★今月の特別レッスン★

6月2日（土）

10:10～10:55　ナチュラルヨーガ45　能村IR

11:05～11:50　メガダンス45　北市IR

◇◆◇ お知らせ ◇◆◇

6月1日（金）～6月3日（日）

「Fantasy on ice」開催のため、
センター内、駐車場および
周辺道路の混雑が予想されます。

あらかじめご了承ください。

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		
												10：00～10：45	はじめてエアロ	細川
												10：00～10：45	(プール)水中ウォーキング	梅澤（代行）
												11：00～12：00	シェイプYoga	細川
												13：10～13：55	ラテンエアロ	田端
												14：10～14：55	ナチュラルヨーガ45	東田
												19：10～19：55	ボディコンバット説明+ショート	中村
												20：10～20：55	ベーシックエアロ	山本
												21：10～21：55	ボディパンプ説明+ショート	越原
4			5			6			7			8		
10：00～10：45	ベーシックエアロ	東田	10:00～12:00のレッスンはお休み			10:00～12:00のマルチパーパスのレッスンはお休み			13：00～14：00	ナチュラルヨーガ	生野	10：00～10：45	(プール)水中ウォーキング	安川
11：00～12：00	シェイプYoga	伊藤							14：10～14：55	シェイプアップボクシング	山本	10:00～15:00のマルチパーパスのレッスンはお休み		
12：15～12：45	メガダンス30	北市	13：00～13：45	はじめてステップ	越場	11：10～11：55	(プール)水中ウォーキング	梅澤	21：10～21：55	ナチュラルヨーガ45	能村			
13：00～14：00	太極拳	渡辺	14：00～15：00	ナチュラルヨーガ	生野	19：05～19：50	メガダンス45	下杉						
13：10～13：55	(プール)たのしくアクア	北市	19：10～19：55	ベーシックエアロ	山内	20：00～20：45	ボディコンバット45	大久保						
18：30～19：15	はじめてステップ	越場	20：10～20：55	ボディバランス45	竹内	20：55～21：55	シェイプYoga	川上				19：10～19：55	ボディコンバット説明+ショート	中村
19：05～19：50	(プール)たのしくアクア	猪田	21：10～21：55	かんたんキックボクシング	長瀬							20：10～20：55	ベーシックエアロ	山本
19：30～20：15	ピラティス	川上										21：10～21：55	ボディパンプ説明+ショート	越原
20：30～21：15	ボディパンプ45	越原												
11			12			13			14			15		
10：00～10：45	ベーシックエアロ	東田	10：10～10：55	エンジョイエアロ	厚見	10：00～11：00	ナチュラルヨーガ	浦	13：00～14：00	ナチュラルヨーガ	生野	10：00～10：45	はじめてエアロ	細川
11：00～12：00	シェイプYoga	伊藤	11：10～11：55	ピラティス	厚見	11：10～11：55	ベーシックエアロ	山本	14：10～14：55	シェイプアップボクシング	山本	10：00～10：45	(プール)水中ウォーキング	安川
12：15～12：45	メガダンス30	北市	13：00～13：45	はじめてステップ	越場	11：10～11：55	(プール)水中ウォーキング	梅澤	21：10～21：55	ナチュラルヨーガ45	能村	11：00～12：00	シェイプYoga	細川
13：00～14：00	太極拳	渡辺	14：00～15：00	ナチュラルヨーガ	生野	19：05～19：50	メガダンス45	下杉				13：10～13：55	ラテンエアロ	田端
13：10～13：55	(プール)たのしくアクア	北市	19：10～19：55	ベーシックエアロ	山内	20：00～20：45	ボディコンバット45	大久保				14：10～14：55	ナチュラルヨーガ45	東田
18：30～19：15	はじめてステップ	越場	20：10～20：55	ボディバランス45	竹内	20：55～21：55	シェイプYoga	川上				18:00より全館閉館のためレッスンはお休み		
19：05～19：50	(プール)たのしくアクア	猪田	21：10～21：55	かんたんキックボクシング	長瀬									
19：30～20：15	ピラティス	川上												
20：30～21：15	ボディパンプ45	越原												
18			19			20			21			22		
10：00～10：45	ベーシックエアロ	東田	10：10～10：55	エンジョイエアロ	厚見	10：00～11：00	ナチュラルヨーガ	浦	13：00～14：00	ナチュラルヨーガ	生野	10：00～10：45	はじめてエアロ	細川
11：00～12：00	シェイプYoga	伊藤	11：10～11：55	ピラティス	厚見	11：10～11：55	ベーシックエアロ	山本	14：10～14：55	シェイプアップボクシング	山本	10：00～10：45	(プール)水中ウォーキング	安川
12：15～12：45	メガダンス30	北市	13：00～13：45	はじめてステップ	越場	11：10～11：55	(プール)水中ウォーキング	梅澤	21：10～21：55	ナチュラルヨーガ45	能村	11：00～12：00	シェイプYoga	細川
13：00～14：00	太極拳	渡辺	14：00～15：00	ナチュラルヨーガ	生野	19：05～19：50	メガダンス45	下杉				13：10～13：55	ラテンエアロ	田端
13：10～13：55	(プール)たのしくアクア	北市	19：10～19：55	ベーシックエアロ	山内	20：00～20：45	ボディコンバット45	大久保				14：10～14：55	ナチュラルヨーガ45	東田
18：30～19：15	はじめてステップ	越場	20：10～20：55	ボディバランス45	竹内	20：55～21：55	シェイプYoga	川上				19：10～19：55	ボディコンバット説明+ショート	中村
19：05～19：50	(プール)たのしくアクア	猪田	21：10～21：55	かんたんキックボクシング	長瀬							20：10～20：55	ベーシックエアロ	山本
19：30～20：15	ピラティス	川上										21：10～21：55	ボディパンプ説明+ショート	越原
20：30～21：15	ボディパンプ45	越原												
25			26			27			28			29		
10：00～10：45	ベーシックエアロ	東田	10：10～10：55	エンジョイエアロ	厚見	10：00～11：00	ナチュラルヨーガ	浦	13：00～14：00	ナチュラルヨーガ	生野	10：00～10：45	はじめてエアロ	細川
11：00～12：00	シェイプYoga	伊藤	11：10～11：55	ピラティス	厚見	11：10～11：55	ベーシックエアロ	山本	14：10～14：55	シェイプアップボクシング	山本	プールレッスンはお休み		
12：15～12：45	メガダンス30	北市	13：00～13：45	はじめてステップ	越場	11：10～11：55	(プール)水中ウォーキング	梅澤	21：10～21：55	ナチュラルヨーガ45	能村	11：00～12：00	シェイプYoga	細川
13：00～14：00	太極拳	渡辺	14：00～15：00	ナチュラルヨーガ	生野	19：05～19：50	メガダンス45	下杉				13：10～13：55	ラテンエアロ	田端
13：10～13：55	(プール)たのしくアクア	北市	19：10～19：55	ベーシックエアロ	山内	20：00～20：45	ボディコンバット45	大久保				14：10～14：55	ナチュラルヨーガ45	東田
18：30～19：15	はじめてステップ	越場	20：10～20：55	ボディバランス45	竹内	20：55～21：55	シェイプYoga	川上				19：10～19：55	ボディコンバット説明+ショート	中村
19：05～19：50	(プール)たのしくアクア	猪田	21：10～21：55	かんたんキックボクシング	長瀬							20：10～20：55	ベーシックエアロ	山本
19：30～20：15	ピラティス	川上										21：10～21：55	ボディパンプ説明+ショート	越原
20：30～21：15	ボディパンプ45	越原												