




ISCLレッスンスケジュール(7月)

初めての方や初級者におすすめのクラス

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
2			3			4			5			6		
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	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	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	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	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												
9			10			11			12			13		
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	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	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	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	ボディコンバット説明+ショート	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	ボディバランス説明+ショート	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	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	ボディパンプ説明+ショート	越原												
<p>★レズミルズ新曲発表会★ 7月9日(月)~13日(金)</p> <p>ボディパンプ・ボディバランス・ボディコンバットは、全レッスン説明+ショートのクラスとなります。</p>														
16			17			18			19			20		
<p>🌊 海の日 🌊</p> <p>レッスンはお休み</p> 			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
			11:10~11:55	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	水中ウォーキング	安川
			13:00~13:45	はじめてステップ	越場	11:10~11:55	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
			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
			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
			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
			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
23			24			25			26			27		
10:00~10:45	ベーシックエアロ	東田	<p>10:00~14:00のレッスンはお休み</p> 			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	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	水中ウォーキング	安川
12:15~12:45	メガダンス30	北市				11:10~11:55	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	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				<p>19:00~22:00のレッスンはお休み</p> 		
19:05~19:50	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												
30			31			<p>★七夕★特別レッスン★</p> <p>7月7日(土)</p> <p>10:10~10:55 ナチュラルヨーガ45 生野IR</p> <p>11:05~11:50 はじめてエアロ 細川IR</p> <p>12:05~12:50 ピラティス 細川IR</p> <p>★7月1日(日)~7月6日(金)は七夕ウィーク★</p> <p>レッスン参加または個人利用でプレゼント抽選券をGET♪</p> <p>※詳細は後日掲示板をご覧ください</p>								
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									
11:00~12:00	シェイプYoga	伊藤	11:10~11:55	ピラティス	厚見									
12:15~12:45	メガダンス30	北市	13:00~13:45	はじめてステップ	代行 川上									
13:00~14:00	太極拳	渡辺	14:00~15:00	ナチュラルヨーガ	生野									
13:10~13:55	たのしくアクア	北市	19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内									
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									
19:05~19:50	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												