

# ISCLessonsスケジュール(10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
1			2			3			4			5		
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	13:00~15:00のレッスンはお休み			10:00~10:45	水中ウォーキング	安川
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				プールレッスンのみ実施 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	19:15~19:45	ボディパンプ30	越原						
13:00~14:00	太極拳	渡辺	14:00~15:00	ナチュラルヨーガ	生野	20:00~20:45	ホディコンパット45	大久保						
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	20:55~21:55	シェイプYoga	川上						
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	竹内寛									
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												
8			9			10			11			12		
体育の日 レッスンはお休み 			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	水中ウォーキング	安川
			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	プールレッスンのみ実施 マルチパーパスのレッスンは お休み 		
			13:00~13:45	はじめてステップ	越場	19:05~19:50	ラテンエアロ	竹内久	15:05~15:50	ボディバランス説明+ショート	菊田			
			14:00~15:00	ナチュラルヨーガ	生野	20:00~20:45	ボディコンパット説明+ショート	大久保	21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	能村			
			19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内	20:55~21:55	シェイプYoga	川上						
			20:10~20:55	ボディバランス説明+ショート	竹内寛									
			21:10~21:55	かんたんキックボクシング	長瀬									
★レスミルズ新曲発表会★9(火)~11日(木):15日(月)全レッスン説明+ショートのクラスとなります。														
15			16			17			18			19		
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	水中ウォーキング	安川
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	プールレッスンのみ実施 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	19:15~19:45	ボディパンプ30	越原	15:05~15:50	ボディバランス45	菊田			
13:00~14:00	太極拳	渡辺	14:00~15:00	ナチュラルヨーガ	生野	20:00~20:45	ホディコンパット45	大久保	21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	能村			
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	20:55~21:55	シェイプYoga	川上						
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	竹内寛									
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	ボディパンプ説明+ショート	越原												
22			23			24			25			26		
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	長瀬
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	19:05~19:50	ラテンエアロ	竹内久	15:05~15:50	ボディバランス45	菊田	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	20:00~20:45	ホディコンパット45	大久保	21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	能村	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	20:55~21:55	シェイプYoga	川上				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	竹内寛							19:10~19:55	ボディコンパット説明+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												
29			30			31								
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						
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						
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	19:05~19:50	ラテンエアロ	竹内久						
13:00~14:00	太極拳	渡辺	14:00~15:00	ナチュラルヨーガ	生野	20:00~20:45	ホディコンパット45	大久保						
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	20:55~21:55	シェイプYoga	川上						
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	竹内寛									
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												
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												
21:10~21:55	ボディパンプ45	越原												

**ISC教養講座** 参加無料

日時 🔥 10月29日(月) 20:25~20:55

会場 🔥 マルチパーパス

【テーマ】  
**筋肉について(仮)**  
担当: 越原

※ボディパンプは21:10~に変更となります。

※レッスンスケジュールが変更されています。ご確認の上、お間違えのないようご参加下さい。

