

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	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			
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	19:15~19:45	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	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	
			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					
			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	15:10~15:55	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	ホ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	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	
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					
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	15:10~15:55	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	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	
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	15:10~15:55	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	ホ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			<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px;">耳より情報</div> <div style="text-align: center;"> <h2 style="margin: 0;">ISC教養講座</h2> <p style="font-size: small;">参加無料</p> </div> </div> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">日時 10月29日(月) 20:25~20:55</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">会場 マルチパーパス</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="flex: 1;"> <p>【テーマ】</p> <h3 style="margin: 0;">筋肉について(仮)</h3> <p style="color: red; font-weight: bold;">※ボディパンプは21:10~に変更となります。</p> </div> <div style="flex: 1; text-align: center;"> <p>担当: 越原</p> </div> </div> <p style="background-color: red; color: white; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold;">※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。</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	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														
21:10~21:55	ボディパンプ45	越原														