

今月の特別レッスン

6月29日(土)

13:05~13:50

シェイプYoga45

能村IR

14:05~14:50

ボディパンプ 説明+ショート 川崎IR

15:05~15:50

はじめてステップ 田端IR

やってみよう!
★ISCレッスン★

姿勢の歪みを整えて、

若々しいBODYを手に入れよう!

ボディバランス



月曜日 20:45~21:30 木曜日 15:05~15:50

担当者の
オススメ
POINT♡

- ・太極拳、ヨガの動きで肩や股関節の動きをスムーズにする
- ・ピラティスの動きで姿勢の要であるコア(体幹)を鍛える
- ・動きと音楽(曲)がマッチして心地いい!

シューズ不要! 裸足で行います
気軽にご参加ください

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
3			4			5			6			7		
10:05~10:50	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	10:00~11:00	シェイプYoga	細川
13:00~14:00	太極拳	渡辺	12:05~12:50	たのしくアクア	越場	19:05~19:50	ZUMBA	尾上	15:05~15:50	ボディバランス45	菊田	11:10~11:55	かんたんエアロ	細川
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	13:05~13:50	はじめてステップ	越場	20:00~20:45	ホデイコンパット45	大久保	20:05~20:50	たのしくアクア	長瀬	13:10~13:55	ラテンエアロ	田端
18:45~19:30	はじめてステップ	越場	14:00~14:55	ナチュラルヨーガ	生野	20:55~21:55	シェイプYoga	川上	21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	能村	14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田
19:45~20:30	ホデイコンパット45	中村	19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内							19:10~19:55	ピラティス	佐々木
20:45~21:30	ボディバランス45	竹内寛	20:10~20:55	ボディパンプ説明+ショート	越原							20:10~20:55	ベーシックエアロ	佐々木
			21:10~21:55	かんたんキックボクシング	長瀬							21:10~21:55	ボディパンプ45	越原
10			11			12			13			14		
10:05~10:50	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	10:00~11:00	シェイプYoga	細川
13:00~14:00	太極拳	渡辺	12:05~12:50	たのしくアクア	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	11:10~11:55	かんたんエアロ	細川
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	13:05~13:50	はじめてステップ	越場	20:00~20:45	ホデイコンパット45	大久保	20:05~20:50	たのしくアクア	長瀬	13:10~13:55	ラテンエアロ	田端
18:45~19:30	はじめてステップ	越場	14:00~14:55	ナチュラルヨーガ	生野	20:55~21:55	シェイプYoga	川上	21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	能村	14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田
19:45~20:30	ホデイコンパット45	中村	19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内							19:10~19:55	ピラティス	佐々木
20:45~21:30	ボディバランス45	竹内寛	20:10~20:55	ボディパンプ説明+ショート	越原							20:10~20:55	ベーシックエアロ	佐々木
			21:10~21:55	かんたんキックボクシング	長瀬							21:10~21:55	ボディパンプ45	越原
17			18			19			20			21		
10:05~10:50	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	10:00~11:00	シェイプYoga	細川
13:00~14:00	太極拳	渡辺	12:05~12:50	たのしくアクア	越場	19:05~19:50	ZUMBA	尾上	15:05~15:50	ボディバランス45	菊田	11:10~11:55	かんたんエアロ	細川
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	13:05~13:50	はじめてステップ	越場	20:00~20:45	ホデイコンパット45	大久保	20:05~20:50	たのしくアクア	長瀬	13:10~13:55	ラテンエアロ	田端
18:45~19:30	はじめてステップ	越場	14:00~14:55	ナチュラルヨーガ	生野	20:55~21:55	シェイプYoga	川上	21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	能村	14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田
19:45~20:30	ホデイコンパット45	中村	19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内							19:10~19:55	ピラティス	佐々木
20:45~21:30	ボディバランス45	竹内寛	20:10~20:55	ボディパンプ説明+ショート	越原							20:10~20:55	ベーシックエアロ	佐々木
			21:10~21:55	かんたんキックボクシング	長瀬							21:10~21:55	ボディパンプ45	越原
24			25			26			27			28		
10:05~10:50	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	プールレッスンはお休み		
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	10:00~11:00	シェイプYoga	細川
13:00~14:00	太極拳	渡辺	12:05~12:50	たのしくアクア	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	11:10~11:55	かんたんエアロ	細川
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	13:05~13:50	はじめてステップ	越場	20:00~20:45	ホデイコンパット45	大久保	20:05~20:50	たのしくアクア	長瀬	13:10~13:55	ラテンエアロ	田端
18:45~19:30	はじめてステップ	越場	14:00~14:55	ナチュラルヨーガ	生野	20:55~21:55	シェイプYoga	川上	21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	能村	14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田
19:45~20:30	ホデイコンパット45	中村	19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内							19:10~19:55	ピラティス	佐々木
20:45~21:30	ボディバランス45	竹内寛	20:10~20:55	ボディパンプ説明+ショート	越原							20:10~20:55	ベーシックエアロ	佐々木
			21:10~21:55	かんたんキックボクシング	長瀬							21:10~21:55	ボディパンプ45	越原