


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
1			2			3			4			5		
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	ボディバランス説明+ショート	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	ボディコンバット説明+ショート	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	14:00~15:00	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	ボディコンバット説明+ショート	中村	19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内	★レズミルズ新曲発表会★ 1日(月)~5日(金) 全レッスン説明+ショートのクラスとなります。						19:10~19:55	ピラティス	佐々木
20:45~21:30	ボディバランス説明+ショート	竹内寛	20:10~20:55	ボディパンプ説明+ショート	越原							21:10~21:55	かんたんキックボクシング	長瀬
8			9			10			11			12		
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	ボディコンバット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	14:00~15:00	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	ボディコンバット45	中村	19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内	18時より全館閉館のため レッスンはお休み						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							21:10~21:55	かんたんキックボクシング	長瀬
15			16			17			18			19		
海の日 レッスンお休み 			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	10:00~11:00	シェイプYoga	細川
			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
			13:05~13:50	はじめてステップ	越場	20:00~20:45	ボディコンバット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
			14:00~15:00	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
			19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内							19:10~19:55	ピラティス	佐々木
			20:10~20:55	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			
22			23			24			25			26		
19:05~19:50	たのしくアクア	越場	12:05~12:50	たのしくアクア	越場				20:05~20:50	たのしくアクア	長瀬	10:00~10:45	水中ウォーキング	安川
									※サブアリーナで行います					
									21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	能村			

22日(月)~26日(金)は、大会のためマルチパーパスが使用できず、それに伴いレッスンを開催することができません。皆さまにご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。



29			30			31		
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
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
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
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	ボディコンバット45	大久保
18:45~19:30	はじめてステップ	越場	14:00~15:00	ナチュラルヨーガ	生野	20:55~21:55	シェイプYoga	川上
19:45~20:30	ボディコンバット45	中村	19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内			
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			
			21:10~21:55	かんたんキックボクシング	長瀬			

今月の特別レッスン

6日(土) 12:05~12:50 ナチュラルヨーガ45 生野IR 13:05~13:50 かんたんエアロ 東田IR 14:05~14:50 シェイプYoga45 東田IR	14日(日) 12:05~12:50 ナチュラルヨーガ45 能村IR 13:05~13:50 ベーシックエアロ 長瀬IR 14:05~14:50 かんたんキックボクシング 長瀬IR
--	--