





ISCLレッスンスケジュール(8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			
8月はシェイプアップ応援月間!! ①レスミルスマスタークラスで完全燃焼!! 19日(月)20:45~21:45 ボディバランス60 担当:竹内寛IR 26日(月)19:45~20:45 ボディコンバット60 担当:中村IR 【参加方法】610円チケットまたはフリーパス									1			2			13時まで全館閉館のため レッスンはお休み 		
									13:00~14:00	ナチュラルヨーガ	生野	13:10~13:55	ラテンエアロ	田端			
									14:10~14:55	シェイプアップボクシング	山本	14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田			
									15:05~15:50	ボディバランス45	菊田	19:10~19:55	ピラティス	代行 川上			
									20:05~20:50	たのしくアクア	長瀬	20:10~20:55	ベーシックエアロ	代行 川上			
									21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	能村	21:10~21:55	ボディパンプ45	越原			
5			6			7			8			9					
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	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							19:10~19:55	ピラティス	代行 川上			
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	代行 川上			
			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			
12			13			14			15			16					
山の日 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	代行 能村	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	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			
			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	代行 川上			
			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	代行 川上			
			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						
19			20			21			22			23					
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	代行 長瀬			
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	マルチパーパスの レッスンは お休み 					
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						
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						
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						
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												
20:45~21:45	ボディバランス60	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												
26			27			28			29			30					
10:00~15:00の 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	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	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			
			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			
19:45~20:45	ボディコンバット60	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	代行 川上			
21:00~21:45	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	代行 川上			
			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			