





ISCLessonsスケジュール(9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
2			3			4			5			6		
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	ホディコンパット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	14:00~15:00	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	ホディコンパット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	山本
			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
9			10			11			12			13		
10:00~20:00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	参加無料 ISC教養講座 [テーマ] 快眠で疲れを残さない 12:10~12:30 (ミニ講話) 12:30~12:50 (実技)			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				20:05~20:50	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	19:05~19:50	ラテンエアロ	竹内久	20:10~21:55	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
			20:10~20:55	ホディコンパット45	中村	20:00~20:45	ホディコンパット45	大久保				19:10~19:55	ピラティス	佐々木
21:10~21:55	ボディバランス45	竹内寛	21:10~21:55	かんたんキックボクシング	長瀬	20:55~21:55	シェイプYoga	川上	20:10~20:55	ベーシックエアロ	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			
16			17			18			19			20		
敬老の日 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	ホディコンパット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
			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	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			
23			24			25			26			27		
秋分の日 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	プールレッスンはお休み		
			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	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	ホディコンパット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
			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							19:00~22:00の レッスンはお休み 		
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												
30			やってみよう! ★ISCレッスン★ Shall we dance? ウェスト、キュッ! ラテン系のアップテンポの音楽に合わせて 楽しくシェイプアップできるのがダンスエクササイズの魅力☆ 特有の動き(ステップ)でウェストシェイプに効果大☆ ダンス系は苦手(><)・・・大丈夫!とにかく楽しむ!でいいんです! 明るい音楽と元気なインストラクターと一緒にLet's dance~ ラテンエアロ (第2・4) 水曜日 19:05~19:50 金曜日 13:10~13:55 ZUMBA GOLD 月曜日 14:10~14:55 ZUMBA (第1・3) 水曜日 19:05~19:50											
10:05~10:50	ベーシックエアロ	東田	今月の特別レッスン 14日(土) 10:05~10:50 ピラティス 川上IR 11:05~11:50 はじめてステップ 川上IR											
11:00~12:00	シェイプYoga	伊藤												
13:00~14:00	太極拳	渡辺												
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上												
18:45~19:30	はじめてステップ	越場												
19:45~20:30	ホディコンパット45	中村												
20:45~21:30	ボディバランス45	竹内寛												