ISCレッスンスケジュール(9月) ※8/25 改訂 V 初めての方や初級者におすすめのクラス

時間	月レッスン名	担当者	時間	火レッスン名	担当者	時間	水レッスン名	担当者	時間	木 レッスン名	担当者	時間	金レッスン名	担当者
10:05~	2			3		10:00~	4		13:00~	5		10 . 00 7-1	6	_
10:50	ベーシックエアロ		10:10~ 10:55 11:10~	エンジョイエアロ	厚見	11:00~	ナチュラルヨーガ	浦	14:00~ 14:10~	ナチュラルヨーガ シェイプアップ 、	生野	10:45	中ウォーキング	
12:00	シェイプYoga	伊藤	11:55	ピラティス	厚見	11:55	ベーシックエアロ		14:55 15:05~	ボクシング	山本	11:00 シ	ェイプYoga	細川
14:00	太極拳	渡辺	12:50	たのしくアクア	越場	19:50	ZUMBA	尾上	15:50	ボディバランス45 ブール	菊田	11:55	んたんエアロ	
14:55	ZUMBA GOLD	尾上	13:05~ 13:50	はじめてステップ	越場	20 : 45	ホ・テ・ィコンハ・ット45	大久保	20:50	たのしくアクア	長瀬	10 7 00	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	ナチュラルヨーカ 45	能村	10 : 10 : .	Fュラルヨーカ [*] 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 ボディパンプ 、	,							19.33	ラティス	佐々木
20 : 45~ 21 : 30	ボディバランス45	竹内寬		説明+ショート	越原							20.33	ーシックエアロ	山本
	9		21 : 10~ 21 : 55	かんたん キックボクシング 10	長瀬		11			12		21:10~ 21:55 ボ	ディパンプ45 13	越原
9 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 水口		≰ 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	ェイプYoga	細川
				ナル 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~ .	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*テ*ィコンハ*ット45	大久保	20:05~ 20:50	ール たのしくアクア	長瀬	12 : 10-:	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	ナチュラルヨーカ゛45	能村	14:10-	チュラルヨーカ゛45	東田
20:10~20:55	ボディコンバット45	中村	19:10~ 19:55	ベーシックエアロ	⁴山内	21.33			21.33			10:10	ラティス	佐々木
20:55 21:10~ 21:55	ボディバランス45	竹内寬	20:10~ 20:55	ボディパンプ								19.33	ーシックエアロ	
21.33				かんたん	1長瀬							21 : 10~	ディパンプ45	越原
	16		21.55	キックボクシング 17	-		18			19		21.00	20	
			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~ 水口 10:45 水口	シ 中ウォーキング	安川
◆X◆ 敬老の日◆X◆ レッスンお休み		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~ シ	ェイプYoga	細川	
		12:05~ 12:50	<u>テル</u> たのしくアクア	越場(参加無料			15 : 05~ 15 : 50	ボディバランス45	菊田	11:10~ 11:55 かん	んたんエアロ	細川	
		13:05~ 13:50	はじめてステップ	越場		快眠 で疲れを残 10~12:30 (ミ		20 : 05~ 20 : 50	たのしくアクア	長瀬	13:10~ ラ・ 13:55 ラ・	テンエアロ	田端	
		14:00~ 15:00	ナチュラルヨーガ	生野		30~12:50 (実		21 : 10~ 21 : 55	ナチュラルヨーカ゛45	能村	14:10~ 14:55 ナチ	チュラルヨーカ゛45	東田	
			19:10~ 19:55	ベーシックエアロ	山内	19:05~ 19:50	ZUMBA	尾上				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	20:00~ 20:45	ホ゛テ゛ィコンハ゛ット45	大久保				20:10~ 20:55 木*ラ	テ ゙ィコンバット45	竹腰
				1.111	長瀬	20:55~ 21:55	シェイプYoga	川上				21:10~ 21:55 ボ	ディパンプ45	越原
23			10:10~	24	68	10:00~	25	- <u></u>	13:00~	26	₩ #3	△	27	4.44 7.
◆×◆ 秋分の日◆×◆		10:55 11:10~	エンジョイエアロ	厚見	11:00 11:10~	ナチュラルヨーガ	浦	14:00	ナチュラルヨーガ	生野	10:00~	ルレッスンは		
		11:55	ピラティス	厚見	11:55 19:05~	ベーシックエアロ			ボクシング	山本	11:00	ェイプYoga	細川	
レッスンお休み			12:50 13:05~	たのしくアクア	越場	19:50	ラテンエアロ	竹内久	15:50	ボディバランス45	菊田	11:55	んたんエアロ	
			13:50	はじめてステップ		20:00~ 20:45 20:55~	ホ・テ・ィコンハ・ット45	大久保	20:50	たのしくアクア	長瀬	13:55	テンエアロ r-=u3 +*45	田端
			15:00	ナチュラルヨーガ	生野	21:55	シェイプYoga	川上	21 : 10~ 21 : 55	ナチュラルヨーカ`45	能村	14.00	F15N3-15*45	東田
			19:55	ベーシックエアロボディパンプ	,)0~22:00(スンはお休	
			20:55	説明+ショート										
	30		21:55	キックボクシング	長瀬								-	
10:05~ 10:50	ベーシックエアロ	東田	やってみよう! * Shall we dance? ウェスト、キュッ!								今月の特別レッスン			
11:00~ 12:00	シェイプYoga	伊藤		ラテン系のアップテンポの音楽に合わせて									(土)	
13:00~ 14:00	太極拳	渡辺		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☆								10 : 05	5~10 : 50)
14:10~ 14:55	ZUMBA GOLD	尾上	特有の動き(ステップ)でウエストシェイプに効果大☆									ピラ	ティス	
18:45~ 19:30	はじめてステップ	越場	ダンス系は苦手(>_<)・・・大丈夫! <u>とにかく楽しむ!</u> でいいんです♪									111-	LIR	
19:45~ 20:30	ホ゛テ゛ィコンハ゛ット45	中村		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								11:05	5~11 : 50)
20:45~ 21:30	ボディバランス45	竹内寬		フレー (第2・4) 水曜日 19:05~19:00 金曜日 13:10~13:55 ZUMBA GOLD 月曜日 14:10~14:55								ボディコ	ンバット4	5
			-	ZUMBA (第1-3) 水曜日 19:05~19:50							竹腰IR			
	I			-										