





ISCLessonsスケジュール(9月)

※8/25改訂

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	ホディコンバット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	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	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	川崎	20:10~20:55	ボディパンプ説明+ショート	代行				20:10~20:55	ベーシックエアロ	川上	20:10~20:55	ベーシックエアロ	代行								
21:10~21:55	かんたんキックボクシング	長瀬	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	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	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	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	19:05~19:50	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	ホディコンバット45	大久保				20:10~20:55	ホディコンバット45	竹腰											
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				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	ブ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							19:00~22:00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	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! Shall we dance? ウェスト、キュッ! ★ISCレッスン★ 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~ <table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>ラテンエアロ</td> <td>(第2・4) 水曜日 19:05~19:50</td> <td>金曜日 13:10~13:55</td> </tr> <tr> <td>ZUMBA GOLD</td> <td>月曜日 14:10~14:55</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ZUMBA</td> <td>(第1・3) 水曜日 19:05~19:50</td> <td></td> </tr> </table>											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	
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																				
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	ホディコンバット45	中村																				
20:45~21:30	ボディバランス45	竹内寛																				
			今月の特別レッスン 14日(土) 10:05~10:50 ピラティス 川上 I R 11:05~11:50 ボディコンバット45 竹腰 I R																			