







ISCLレッスンスケジュール(11月)

※10/27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															
今月の特別レッスン																													
11月2日(土) 12:10~12:55 かんたんキックボクシング 出村IR			11月3日(日) 12:10~12:55 シェイブYoga45 能村IR			11月30日(土) 12:10~12:55 ZUMBA 尾上IR			スポーツの秋!! 体力の確認として、 いつもレッスンを一緒に受けるお友達と 基礎体力測定 を要予約 受けてみませんか? 体力レベルを確認したい方 シェイブアップしたい方にもおすすめ! 団体(複数人数)でのご予約も承ります。 気軽にご相談ください。もちろん、個人でもOK! ご要望に応じてIn Body測定のみ(730円)も承ります。			1																	
13:10~13:55 ナチュラルヨーガ45 生野IR			13:10~13:55 はじめて太極拳 渡辺IR			13:05~13:50 かんたんエアロ 山内IR						10:00~10:45 水中ウォーキング ^{フル} 安川																	
14:05~14:50 ベーシックエアロ 山内IR			14:05~14:50 ピラティス 佐々木IR									10:00~11:00 シェイブYoga 細川																	
												11:10~11:55 かんたんエアロ ^{フル} 細川																	
振替休日 レッソンはお休み 			4			5			6			7			8														
			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											
			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			シェイブアップポクシング 山本											
			12:05~12:50			^{フル} 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 竹内寛											
			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 竹腰			20:05~20:50			^{フル} たのしくアクア 長瀬											
			14:00~15:00			ナチュラルヨーガ 生野			20:55~21:55			シェイブYoga 川上			21:10~21:55			ナチュラルヨーガ45 能村											
			19:10~19:55			ベーシックエアロ 山内												19:10~19:55			ボディコンバット説明+ショート 竹腰								
			20:10~20:55			ボディパンプ45 川崎															20:10~20:55			ピラティス 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			ボディパンプ説明+ショート 越原					
11			12			13			14			15			マルチパーパスの レッソンはお休み 														
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					
11:00~12:00			シェイブ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			シェイブアップポクシング 山本					
13:00~14:00			太極拳 渡辺			12:05~12:50			^{フル} 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					
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			^{フル} 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						シェイブ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 竹腰			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45 川崎																				
18			19			20			21			22																	
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			 ブ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			シェイブアップポクシング 山本			10:00~11:00			シェイブYoga 細川					
			12:05~12:50			^{フル} たのしくアクア 越場			11:10~11:55			^{フル} 特別開催 水中ウォーキング 安川			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			19:05~19:50			ZUMBA 尾上			20:05~20:50			^{フル} 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			20:00~20:45			ボディコンバット45 大久保			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 竹腰			19:10~19:55			ベーシックエアロ 山内			20:55~21:55			シェイブYoga 川上									19:10~19:55			ボディコンバット説明+ショート 竹腰		
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45 川崎															20:10~20:55			ピラティス 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			ボディパンプ説明+ショート 越原		
25			26			27			28			29																	
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			^{フル} 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			シェイブアップポクシング 山本			10:00~11:00			シェイブYoga 細川					
			12:05~12:50			^{フル} 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			11:10~11:55			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			^{フル} 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			シェイブ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					
20:10~20:55 時間変更			ボディコンバット45 竹腰			19:10~19:55			ベーシックエアロ 山内												19:10~19:55			ボディコンバット説明+ショート 竹腰					
21:10~21:55 時間変更			ボディバランス45 竹内寛			20:10~20:55			ボディパンプ45 川崎												20:10~20:55			ピラティス 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			ボディパンプ説明+ショート 越原					