

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 シェイプ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 シェイプ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 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 シェイプYoga 細川					
												11:10~11:55 かんたんエアロ 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			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 竹内寛			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 竹腰			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 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					
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			マルチパーパスの レッソンはお休み 		
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 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 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 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											
						21:10~21:55 かんたんキックボクシング 長瀬											
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			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			11:10~11:55 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 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					
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 シェイプYoga 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45 川崎						14:10~14:55 ナチュラルヨーガ45 東田					
						21:10~21:55 かんたんキックボクシング 長瀬						19:10~19:55 ボディコンバット説明+ショート 竹腰					
												20:10~20:55 ピラティス 佐々木					
												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 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					
20:10~20:55			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			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					