

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	10:00~15:00の マルチパーパスの レッスンはお休み 	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	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		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	ベーシックエアロ	山内		20:00~20:45	ホテイコンバット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		12:05~12:50	たのしくアクア	越場	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
19:45~20:30	ホテイコンバット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		
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		
9			10			11			12			13		
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	ホテイコンバット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	ホテイコンバット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
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
16			17			18			19			20		
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	 春分の日 レッスンはお休み 		
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			
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			
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	ホテイコンバット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	ホテイコンバット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									
23			24			25			26			27		
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	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
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	ホテイコンバット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	ホテイコンバット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
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
30			31			お詫びと御礼 この度の新型コロナウイルス感染拡大防止により、ご利用の皆さま、スタッフの健康と安全を考慮し、ISCLessonsについて一時的に自粛させていただく期間がございました。ご理解ご協力をいただきありがとうございます。 ~レッスン追加開催のお知らせ~ 24日(火)~27日(金)マルチパーパスが使用できることになりましたので、急遽ISCLessonsを開催いたします！ぜひご参加ください！								
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									
11:00~12:00	シェイプYoga	伊藤	11:10~11:55	ピラティス	厚見									
13:00~14:00	太極拳	渡辺	12:05~12:50	たのしくアクア	越場									
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	13:05~13:50	はじめてステップ	越場									
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									
19:45~20:30	ホテイコンバット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									