

# ISCLessonsスケジュール(8月)

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															
3			4			5			6			7																	
10:05~10:50	ベーシックエアロ	東田	10:05~10:50	ベーシックエアロ	厚見	10:10~10:55	からだりセット45	浦	13:05~13:50	ナチュラルヨーガ45	生野	10:00~10:45	水中ウォーキング	安川															
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	11:05~11:50	ピラティス	厚見	11:10~11:55	シェイプアップボクシング	山本	14:05~14:50	ベーシックエアロ	山本	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川															
13:05~13:50	太極拳45	渡辺	12:05~12:50	はじめてステップ	越場	19:10~19:55	ZUMBA GOLD	尾上	15:05~15:50	ボディバランス45	竹内寛	11:05~11:50	シェイプYoga45	細川															
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	13:05~13:50	たのしくアクア	越場	20:10~20:55	ボディコンバット説明+ショート	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															
18:45~19:30	シェイプYoga45	洲崎	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野	21:10~21:55	パレトン	長瀬	21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	川上	14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田															
19:45~20:30	ピラティス	佐々木	19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内							19:10~19:55	ベーシックエアロ	越場															
20:45~21:30	ボディコンバット45	竹腰	20:10~20:55	ボディバランス45	菊田							20:10~20:55	ボディパンプ説明+ショート	越原															
			21:10~21:55	ボディパンプ45	吉田							21:10~21:55	ピラティス	佐々木															
10			11			12			13			14																	
<p>山の日</p> <p>レッスンはお休み</p>			10:05~10:50	ベーシックエアロ	厚見	10:10~10:55	からだりセット45	浦	13:05~13:50	ナチュラルヨーガ45	生野	10:00~10:45	水中ウォーキング	安川															
			11:05~11:50	ピラティス	厚見	11:10~11:55	シェイプアップボクシング	山本	14:05~14:50	ベーシックエアロ	山本	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川															
			12:05~12:50	はじめてステップ	越場	19:10~19:55	ラテンエアロ	竹内久	15:05~15:50	ボディバランス45	竹内寛	11:05~11:50	シェイプYoga45	細川															
			13:05~13:50	たのしくアクア	越場	20:10~20:55	ボディコンバット説明+ショート	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															
			14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野	21:10~21:55	パレトン	長瀬	21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	川上	14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	川上															
			19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内							19:10~19:55	ベーシックエアロ	越場															
			20:10~20:55	ボディバランス45	菊田							20:10~20:55	ボディパンプ説明+ショート	越原															
21:10~21:55	ボディパンプ45	吉田							21:10~21:55	ピラティス	佐々木																		
17			18			19			20			21																	
10:05~10:50	ベーシックエアロ	東田	10:05~10:50	ベーシックエアロ	厚見	10:10~10:55	からだりセット45	浦	13:05~13:50	ナチュラルヨーガ45	生野	10:00~10:45	水中ウォーキング	安川															
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	11:05~11:50	ピラティス	厚見	11:10~11:55	シェイプアップボクシング	山本	14:05~14:50	ベーシックエアロ	山本	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川															
13:05~13:50	太極拳45	渡辺	12:05~12:50	はじめてステップ	越場	19:10~19:55	ZUMBA GOLD	尾上	15:05~15:50	ボディバランス45	竹内寛	11:05~11:50	シェイプYoga45	細川															
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	13:05~13:50	たのしくアクア	越場	20:10~20:55	ボディコンバット説明+ショート	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															
18:45~19:30	シェイプYoga45	洲崎	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野	21:10~21:55	パレトン	長瀬	21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	川上	14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田															
19:45~20:30	ピラティス	佐々木	19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内							19:10~19:55	ベーシックエアロ	越場															
20:45~21:30	ボディコンバット45	竹腰	20:10~20:55	ボディバランス45	菊田							20:10~20:55	ボディパンプ説明+ショート	越原															
			21:10~21:55	ボディパンプ45	吉田							21:10~21:55	ピラティス	佐々木															
24			25			26			27			28																	
10:05~10:50	ベーシックエアロ	東田	10:05~10:50	ベーシックエアロ	厚見	10:10~10:55	からだりセット45	浦	13:05~13:50	ナチュラルヨーガ45	生野	10:00~10:45	水中ウォーキング	安川															
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	11:05~11:50	ピラティス	厚見	11:10~11:55	シェイプアップボクシング	山本	14:05~14:50	ベーシックエアロ	山本	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川															
13:05~13:50	太極拳45	渡辺	12:05~12:50	はじめてステップ	越場	19:10~19:55	ラテンエアロ	竹内久	15:05~15:50	ボディバランス45	竹内寛	11:05~11:50	シェイプYoga45	細川															
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	13:05~13:50	たのしくアクア	越場	20:10~20:55	ボディコンバット説明+ショート	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															
18:45~19:30	シェイプYoga45	洲崎	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野	21:10~21:55	パレトン	長瀬	21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	川上	14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田															
19:45~20:30	ピラティス	佐々木	19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内							19:10~19:55	ベーシックエアロ	越場															
20:45~21:30	ボディコンバット45	竹腰	20:10~20:55	ボディバランス45	菊田							20:10~20:55	ボディパンプ説明+ショート	越原															
			21:10~21:55	ボディパンプ45	吉田							21:10~21:55	ピラティス	佐々木															
31			<p style="text-align: center;"><b>★今月の特別レッスン★</b></p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <th>8月9日(日)</th> <th>8月15日(土)</th> <th>8月16日(日)</th> <th>8月29日(土)</th> </tr> <tr> <td>12:05~12:50 <b>太極拳45</b> 渡辺IR</td> <td>13:05~13:50 <b>ナチュラルヨーガ45</b> 洲崎IR</td> <td>10:05~10:50 <b>ピラティス</b> 細川IR</td> <td>11:05~11:50 <b>シェイプYoga45</b> 細川IR</td> </tr> <tr> <td>13:05~13:50 <b>ベーシックエアロ</b> 山内IR</td> <td>14:05~14:50 <b>ベーシックエアロ</b> 厚見IR</td> <td>11:05~11:50 <b>ラテンエアロ</b> 竹内久IR</td> <td>12:05~12:50 <b>ZUMBA GOLD</b> 尾上IR</td> </tr> <tr> <td>14:05~14:50 <b>ZUMBA GOLD</b> 尾上IR</td> <td>15:05~15:50 <b>ピラティス</b> 厚見IR</td> <td>12:05~12:50 <b>ベーシックエアロ</b> 川上IR</td> <td></td> </tr> </table>											8月9日(日)	8月15日(土)	8月16日(日)	8月29日(土)	12:05~12:50 <b>太極拳45</b> 渡辺IR	13:05~13:50 <b>ナチュラルヨーガ45</b> 洲崎IR	10:05~10:50 <b>ピラティス</b> 細川IR	11:05~11:50 <b>シェイプYoga45</b> 細川IR	13:05~13:50 <b>ベーシックエアロ</b> 山内IR	14:05~14:50 <b>ベーシックエアロ</b> 厚見IR	11:05~11:50 <b>ラテンエアロ</b> 竹内久IR	12:05~12:50 <b>ZUMBA GOLD</b> 尾上IR	14:05~14:50 <b>ZUMBA GOLD</b> 尾上IR	15:05~15:50 <b>ピラティス</b> 厚見IR	12:05~12:50 <b>ベーシックエアロ</b> 川上IR	
8月9日(日)	8月15日(土)	8月16日(日)												8月29日(土)															
12:05~12:50 <b>太極拳45</b> 渡辺IR	13:05~13:50 <b>ナチュラルヨーガ45</b> 洲崎IR	10:05~10:50 <b>ピラティス</b> 細川IR												11:05~11:50 <b>シェイプYoga45</b> 細川IR															
13:05~13:50 <b>ベーシックエアロ</b> 山内IR	14:05~14:50 <b>ベーシックエアロ</b> 厚見IR	11:05~11:50 <b>ラテンエアロ</b> 竹内久IR												12:05~12:50 <b>ZUMBA GOLD</b> 尾上IR															
14:05~14:50 <b>ZUMBA GOLD</b> 尾上IR	15:05~15:50 <b>ピラティス</b> 厚見IR	12:05~12:50 <b>ベーシックエアロ</b> 川上IR																											
10:05~10:50	ベーシックエアロ	東田																											
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤																											
13:05~13:50	太極拳45	渡辺																											
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上																											
18:45~19:30	シェイプYoga45	洲崎																											
19:45~20:30	ピラティス	佐々木																											
20:45~21:30	ボディコンバット45	竹腰																											
			<p style="text-align: center;"><b>夏はやっぱりプール!</b></p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>火</td> <td>たのしくアクア</td> <td>13:05~13:50</td> </tr> <tr> <td>木</td> <td>たのしくアクア</td> <td>20:05~20:50</td> </tr> <tr> <td>金</td> <td>水中ウォーキング</td> <td>10:00~10:45</td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">水の特性を活かして、8月は<b>シェイプアップ特別バージョン!</b></p> <p style="text-align: center;">プールレッスン 定員25名 予めご了承ください</p>											火	たのしくアクア	13:05~13:50	木	たのしくアクア	20:05~20:50	金	水中ウォーキング	10:00~10:45							
火	たのしくアクア	13:05~13:50																											
木	たのしくアクア	20:05~20:50																											
金	水中ウォーキング	10:00~10:45																											