

ISCLessonsスケジュール(9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
今月は健康増進月間 特別レッスン たのしく脚トレーニング 30日(水)12:10~12:40 日常生活はもちろん、 趣味など楽しむためには “いつまでも元気な脚”で いたいですね☺ 下肢の筋力や バランス力の 向上に！ 410円チケット /フリーパス 予約不要			1			2			3			4		
			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	12:05~12:50	第2回ISC教養講座		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	13:05~13:50	ナチュラルヨーガ45	生野	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	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ベーシックエアロ	山本	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	15:05~15:50	ボディバランス45	竹内寛	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	20:05~20:50	たのしくアクア	長瀬	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				21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	洲崎	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			
7			8			9			10			11		
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	洲崎	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
14			15			16			17			18		
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	洲崎	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
21			22			23			24			25		
敬老の日 レッスンはお休み			秋分の日 レッスンはお休み			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
						11:10~11:55	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
						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
						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
						21:10~21:55	パレトン	長瀬	21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	洲崎	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	越場
												20:10~20:55	ボディパンプ説明+ショート	越原
												21:10~21:55	ピラティス	佐々木
28			29			30			9月は充実した2講座 ISC教養講座 (講話&実技) ①3日(木) 12:05~12:50 『健康長寿の妨げとなる フレイルとはいったい何か』 ~元気で長生きレッツゴー！~ ②28日(月) 12:05~12:50 『新しい刺激で脳の活性化』 ~認知症予防のために できること~ 場所: マルチパーパス トレーニングルーム受付にて ご予約ください(定員各50名)					
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						
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						
12:05~12:50	第3回ISC教養講座		12:05~12:50	はじめてステップ	越場	12:10~12:40	たのしく脚トレ							
13:05~13:50	太極拳45	渡辺	13:05~13:50	たのしくアクア	越場	19:10~19:55	ZUMBA GOLD	尾上						
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野	20:10~20:55	ボディコンバット説明+ショート	竹腰						
18:45~19:30	シェイプYoga45	洲崎	19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内	21:10~21:55	パレトン	長瀬						
19:45~20:30	ピラティス	佐々木	20:10~20:55	ボディバランス45	菊田									
20:45~21:30	ボディコンバット45	竹腰	21:10~21:55	ボディパンプ45	吉田									