

ISCLレッスンスケジュール(10月)

初めての方や初心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			
お知らせ 10月より スケジュールを 一部変更			3日(土) ココロとからだを癒す スペシャルDay! 【マルチパーパス】 11:00~11:45【屋外芝生】 アウトドア ヨガ さわやかな秋空 心地よい風 のなか 心身を開放♥ 詳細は別紙をご覧ください			12:05~12:50 ZUMBA GOLD 尾上IR			13:00~16:00 レッスンはお休み			メンテナンスのため 15:00 開館					
									20:05~20:50 たのしくアクア 長瀬			21:10~21:55 ナチュラルヨーガ45 洲崎			19:10~19:55 はじめてステップ 越場		
2日(金)~8日(木) レズミルス新曲発表会 ボディパンプ・ボディコンパット ボディバランス 新しい曲と動きを 説明しながら行います!			5			6			7			8			9		
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	10:00~15:00 マルチパーパスの レッスンはお休み					
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	ボディバランス説明+ショート	竹内寛						
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	ボディコンパット説明+ショート	竹腰	20:05~20:50	たのしくアクア	長瀬	19:10~19:55	はじめてステップ	越場			
19:10~19:55	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	バレトン	長瀬	21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	洲崎	20:10~20:55	ボディパンプ説明+ショート	越原			
20:10~20:55	ベーシックエアロ	佐々木	19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内							21:10~21:55	かんたんキックボクシング	佐々木			
21:10~21:55	ボディコンパット説明+ショート	竹腰	20:10~20:55	ボディバランス説明+ショート	菊田												
			21:10~21:55	ボディパンプ説明+ショート	吉田												
12			13			14			15			16					
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	ボディコンパット説明+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			
19:10~19:55	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	バレトン	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			
20:10~20:55	ベーシックエアロ	佐々木	19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内							19:00~22:00 レッスンはお休み					
21:10~21:55	ボディコンパット45	竹腰	20:10~20:55	ボディバランス45	菊田												
			21:10~21:55	ボディパンプ45	吉田												
19			20			21			22			23					
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	ボディコンパット説明+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			
19:10~19:55	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	バレトン	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			
20:10~20:55	ベーシックエアロ	佐々木	19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内							19:10~19:55	はじめてステップ	越場			
21:10~21:55	ボディコンパット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	かんたんキックボクシング	佐々木			
26			27			28			29			30					
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	ボディコンパット説明+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			
19:10~19:55	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	バレトン	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			
20:10~20:55	ベーシックエアロ	佐々木	19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内							19:10~19:55	はじめてステップ	越場			
21:10~21:55	ボディコンパット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	かんたんキックボクシング	佐々木			