





ISCLessonsスケジュール(11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
2			3			4			5			6		
10:05~10:50	ベーシックエアロ	東田	 <p>文化の日</p> <p>特別レッスン 開催!</p>	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		11:10~11:55	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		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		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		
19:10~19:55	シェイプYoga45	洲崎		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		
20:10~20:55	ベーシックエアロ	佐々木								19:10~19:55	はじめてステップ	越場		
21:10~21:55	ボディコンバット45	竹腰								20:10~20:55	ボディバンプ説明+ショート	越原		
										21:10~21:55	かんたんキックボクシング	佐々木		
9			10			11			12			13		
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	ナチュラルヨーガ45	川上	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
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	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
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	ボディバンプ説明+ショート	越原
			21:10~21:55	ボディバンプ45	吉田							21:10~21:55	かんたんキックボクシング	佐々木
16			17			18			19			20		
10:05~10:50	ベーシックエアロ	山内	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
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	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
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	ボディバンプ説明+ショート	越原
			21:10~21:55	ボディバンプ45	吉田							21:10~21:55	かんたんキックボクシング	佐々木
23			24			25			26			27		
 <p>勤労感謝の日</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	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	山内							19:10~19:55	はじめてステップ	越場
			20:10~20:55	ボディバランス45	菊田							20:10~20:55	ボディバンプ説明+ショート	越原
			21:10~21:55	ボディバンプ45	吉田							21:10~21:55	かんたんキックボクシング	佐々木

今月の特別レッスン

<p>11月3日(祝・火)</p> <p>13:05~13:50 シェイプYoga45 洲崎IR</p> <p>14:05~14:50 ベーシックエアロ 川上IR</p> <p>15:05~15:50 ピラティス 細川IR</p>	<p>11月14日(土)</p> <p>10:05~10:50 ナチュラルヨーガ45 山本千IR</p> <p>11:05~11:50 ZUMBA GOLD 尾上IR</p> <p>12:05~12:50 ベーシックエアロ 川上IR</p>	<p>11月21日(土)</p> <p>13:05~13:50 ピラティス 川上IR</p> <p>14:05~14:50 ベーシックエアロ 川上IR</p>
--	---	--

ISC教養講座

14日(土) 13:05~13:50

**“女性のための
筋力トレーニング”**

~内側も外見もメリハリのある
カラダに~

参加無料
要予約

女性にとっても大切な
お尻、骨盤周辺の
トレーニングに
フォーカス!!

