ISCレッスンスケジュール(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 2	担当者	時間	レッスン名 3	担当者	時間	レッスン名 4	担当	者 時間	レッスン名 5	担当者	時間	レッスン名 6	担当者	
10:05~ 10:50	ベーシックエアロ	東田				10:10~ 10:55	からだリセット45	浦	13:05~ 13:50	ナチュラルヨーカ*45	生野	10:00~ 10:45	ナール 水中ウォーキング	安川	
11:05~ 11:50	シェイプYoga45	伊藤				11:10~	シェイプアップ ボクシング	4 山本	14 . 05 -	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		渡辺	•	҈ 文化の日*♡	* 7	19:10~ 19:55	ZUMBA GOLD	尾上	15 . 05	ボディバランス45	竹内寬	11:05~ 11:50	シェイプYoga45	細川	
14:10~	ZUMBA GOLD	尾上	朴本	別レッス:		20:10~	ボディコンバット	竹腰	20:05~	ール たのしくアクア	長瀬	13:10~	ラテンエアロ	田端	
14:55 19:10~	シェイプYoga45		11	「か」レッス。 開催!		20:55	説明+ショート バレトン	長潮	20:30	ナチュラルヨーカ・45	洲崎	13:55 14:10~	ナチュラルヨーガ45	東田	
19:55	ベーシックエアロ			河) 庄。		21:55		20.43	21:55	772777 77 10	2717-9	14:55 19:10~	はじめてステップ		
20:55		竹腰										19:55 20:10~	ボディパンプ	越原	
21:55	ホ`テ`ィコンハ`ット45	TINE										20:55	説明+ショート かんたん		
	9			10			11	_		12		21:55	キックボクシング 13	佐々木	
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		ナチュラルヨーカ゛45	川上	13:05~ 13:50	ナチュラルヨーカ゛45	生野	10 : 00~ 10 : 45	<u>/ール</u> 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		竹内	15 : 05~	ボディバランス45	竹内寬	11:05~ 11:50	シェイプYoga45	細川	
14:10~ 14:55	ZUMBA GOLD	尾上	40.05	クール たのしくアクア	越場	20:10~	ボディコンバット 説明+ショート	竹腰	20 : 05	ール 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	ナチュラルヨーカ*45	生野	21 : 10~ 21 : 55	バレトン	長潮	04 - 40	ナチュラルヨーカ゛45	洲崎	14:10~ 14:55	ナチュラルヨーカ゛45	東田	
20:10~	ベーシックエアロ		19:10~	ベーシックエアロ		21.33			21.00			19:10~	はじめてステップ	越場	
20:55	ボディコンバット45	竹腰	19:55	ボディバランス45	菊田							19:55	ボディパンプ	越原	
21:55	4. 7 1427 71 10	13.65	20:55	ボディパンプ45	吉田							20:55 21:10~		4# # +	
	16		21:55	17	шш		18			19		21:55	キックボクシング <mark> </mark> 20	EXX	
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	からだリセット45	浦	13:05~ 13:50	ナチュラルヨーカ゛45	生野	10 : 00~ 10 : 45	<u>ナル</u> 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		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	竹内寬	11:05~ 11:50	シェイプYoga45	細川	
14:10~ 14:55	ZUMBA GOLD	尾上		ナール 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		ール 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	ナチュラルヨーカ゛45	生野	21:10~ 21:55	バレトン	長潮	21:10~	ナチュラルヨーカ゛45	洲崎	14:10~ 14:55	ナチュラルヨーカ゛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	
01 - 10 -	ホ゛テ゛ィコンハ゛ット45	竹腰	20 : 10~ 20 : 55	ボディバランス45	菊田								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								かんたん キックボクシング	佐々木	
	23		21.33	24			25			26			27		
◆◇◆勤労感謝の日◆◇◆ レッスンはお休み			10:05~ 10:50	ベーシックエアロ	厚見	10:10~ 10:55	からだリセット45	浦	13 : 05~ 13 : 50	ナチュラルヨーカ゛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		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	竹内寬	11:05~ 11:50	シェイプYoga45	細川	
			13 : 05~ 13 : 50	<u>ナル)</u> 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	ナチュラルヨーカ゛45	生野	21:10~ 21:55	バレトン	長潮	21:10~ 21:55	ナチュラルヨーカ゛45	洲崎	14:10~ 14:55	ナチュラルヨーカ゛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		
	V		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		佐々木	
30			**		4	: 月G	特別し、	, 7	ン	**				_	
10:05~ ベーシックエアロ 東田			11月3日(祝・火)			11月14日 (土)			11月21日 (土)			ISC教養講座 14日(土) 13:05~13:50			
11:05~ 11:50 シェイプYoga45 伊藤			13:05~13:50			10:05~10:50			13:05~13:50 ピラティス						
13:05~ 太極拳45 渡辺			シェイプYoga45 洲崎IR			ナチュラルヨーガ45 山本 +IR			ピラ	女	"女性のための				
14.33	14:55 ZOWIDA GOLD 1 AST		14:05~14:50			11:05~11:50			14:05~14:50			筋力トレーニング" ~内側も外見もメリハリのある			
19:10~ 19:55	19:55 フェイク10ga43 /州岬		ベーシックエアロ III FIR		ZUMBA GOLD			ベーシックエアロ 川上IR			カラダに~				
20 : 10~ 20 : 55	ベーシックエアロ	佐々木	1	川上IR 5:05~15:5	Ť	12	尾上IR ♥ : 05~12:50		اال			4	女性にとても大切	က က	
21 : 10~ 21 : 55	21:10~ お・テ・ィコンハ・ット45 竹腰		ピラティス			ベーシックエアロ						参加無料 おか、 シュックト 選手			
			細川R			JI]上IR ⊌						要予約 トレー・カス!! フォーカス!!			
	 いした	いわ総	合スス	ポーツセンタ	ı—(I	SC)				TI	EL:07	6-268	-2222		