

# ISCLレッスンスケジュール(12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
<p>♡ご参加の皆様へ</p> <p>新型コロナウイルス感染拡大予防にご協力をいただきましてありがとうございます。</p> <p>今後も引き続き、<b>マスクを正しく装着</b>していただくとともに、こまめな<b>手洗い</b>や<b>手の消毒</b>の徹底をお願いします。</p> <p>また館内では「<b>密集</b>」「<b>密接</b>」の状況をつくらず、ロッカールームやプールなど<b>マスクを外した状態での会話は固くご遠慮</b>いただきますようお願いいたします。</p>			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	13:05~13:50	ナチュラルヨーガ45	生野	館内メンテナンスのため <b>13時まで閉館</b>		
			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			
			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			
			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	20:10~21:55	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			
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
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
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
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
21			22			23			24			25		
10:05~10:50	エアロ&筋トレ	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	骨盤エクササイズ	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	ファイトアクア	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
28			<p><b>1年の総仕上げ! ラストWEEKはスペシャルver.</b></p> <p><b>21日(月) ~25日(金)</b></p> <p>一年の締めくくり 気になる部位をキュッと引き締めましょう</p> <p>Waist leg hip</p> <p>Merry Christmas</p>											
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												
年末休館のため <b>12時閉館</b>														
														
<p>年末年始の休館日</p> <p><b>12月28日(月) 12時 ~1月3日(日)</b></p> <p>28日(月)は12時までの営業となります。</p> <p>新年は1月4日(月)より通常営業いたします。</p>														

