


☆ 4月 ☆ ISCLレッスンスケジュール

定員：マルチパーパス70名

プール25名

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										
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> <p>おかげさまで</p> <p>13ネン</p> <p>4月10日(土)</p> <p>11日(日)</p> <p>ありがとう</p> <p>スペシャル</p> <p>★4月12日は ISC開館記念★</p> </div> <div style="width: 60%; text-align: center;"> <h2>★今月の特別レッスン★</h2> </div> <div style="width: 15%; text-align: right;"> <p>1</p> <p>2</p> </div> </div>																								
<p>4月10日(土)</p> <p>11:05~11:50 ZUMBA GOLD 尾上IR</p> <p>12:05~12:50 シェイプYoga45 川上IR</p> <p>13:05~13:50 はじめてステップ 川上IR</p>			<p>4月11日(日)</p> <p>14:05~14:50 ピラティス 佐々木IR</p> <p>15:05~15:50 かんたん キックボクシング 佐々木IR</p> <p>16:05~16:50 シェイプYoga45 細川IR</p>			<p>4月29日(祝木)</p> <p>13:05~13:50 はじめてステップ 山内IR</p> <p>14:05~14:50 ナチュラルヨーガ 洲崎IR</p> <p>15:05~15:50 ベーシックエアロ 川上IR</p>			<p>13:05~13:50 ナチュラルヨーガ45 生野</p> <p>14:05~14:50 ベーシックエアロ 山本</p> <p>20:05~20:50 たのしくアクア 長瀬</p> <p>21:10~21:55 ナチュラルヨーガ45 洲崎</p>			<p>10:00~10:45 水中ウォーキング 安川</p> <p>10:05~10:50 かんたんエアロ 細川</p> <p>11:05~11:50 シェイプYoga45 細川</p> <p>13:10~13:55 ラテンエアロ 田端</p> <p>14:10~14:55 ナチュラルヨーガ45 東田</p> <p>19:10~19:55 はじめてステップ 越場</p> <p>20:10~20:55 ボディコンバット 新曲発表会 武部</p>												
5					6					7					8					9				
10:05~10:50	ベーシックエアロ	東田	10:05~10:50	エンジョイエアロ	厚見	10:00~11:00	からだリセット	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	11:15~12:00	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	たのしくアクア	越場	12:15~12:45	ボディバランス30	菊田	20:05~20:50	たのしくアクア	長瀬	11:05~11:50	シェイプYoga45	細川										
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	13:05~13:50	はじめてステップ	越場	19:10~19:55	バレトン	長瀬	21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	洲崎	13:10~13:55	ラテンエアロ	田端										
18:30~19:15	ピラティス	川上	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野	20:10~20:55	ベーシックエアロ	山内				14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田										
19:30~20:15	ボディバンプ 新曲発表会	吉田	19:10~19:55	ZUMBA	温井	21:10~21:40	ボディバンプ 新曲発表会	吉田				19:10~19:55	はじめてステップ	越場										
20:30~21:15	シェイプYoga45	洲崎	20:10~20:55	ボディコンバット 新曲発表会	武部	<p>★レズミルズ新曲発表会★ 2日(金)~7日(水) 全レッスン説明を含む内容となります。</p>					20:10~20:55	ボディコンバット45	武部											
			21:10~21:55	ボディバランス 新曲発表会	菊田																			
12					13					14					15					16				
10:05~10:50	ベーシックエアロ	東田	10:05~10:50	エンジョイエアロ	厚見	10:00~11:00	からだリセット	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	11:15~12:00	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	たのしくアクア	越場	12:15~12:45	ボディバランス30	菊田	20:05~20:50	たのしくアクア	長瀬	11:05~11:50	シェイプYoga45	細川										
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	13:05~13:50	はじめてステップ	越場	19:10~19:55	バレトン	長瀬	21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	洲崎	13:10~13:55	ラテンエアロ	田端										
18:30~19:15	ピラティス	川上	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野	20:10~20:55	ベーシックエアロ	山内				14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田										
19:30~20:15	ボディバンプ45	吉田	19:10~19:55	ZUMBA	温井	21:10~21:40	ボディバンプ30	吉田				19:10~19:55	はじめてステップ	越場										
20:30~21:15	シェイプYoga45	洲崎	20:10~20:55	ボディコンバット 説明+ショート	武部							20:10~20:55	ボディコンバット45	武部										
			21:10~21:55	ボディバランス45	菊田																			
19					20					21					22					23				
10:05~10:50	ベーシックエアロ	東田	10:05~10:50	エンジョイエアロ	厚見	10:00~11:00	からだリセット	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	11:15~12:00	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	たのしくアクア	越場	12:15~12:45	ボディバランス30	菊田	20:05~20:50	たのしくアクア	長瀬	11:05~11:50	シェイプYoga45	細川										
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	13:05~13:50	はじめてステップ	越場	19:10~19:55	バレトン	長瀬	21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	洲崎	13:10~13:55	ラテンエアロ	田端										
18:30~19:15	ピラティス	川上	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野	20:10~20:55	ベーシックエアロ	山内				14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田										
19:30~20:15	ボディバンプ45	吉田	19:10~19:55	ZUMBA	温井	21:10~21:40	ボディバンプ30	吉田				19:10~19:55	はじめてステップ	越場										
20:30~21:15	シェイプYoga45	洲崎	20:10~20:55	ボディコンバット 説明+ショート	武部							20:10~20:55	ボディコンバット45	武部										
			21:10~21:55	ボディバランス45	菊田																			
26					27					28					29					30				
10:05~10:50	ベーシックエアロ	東田	10:05~10:50	エンジョイエアロ	厚見	10:00~11:00	からだリセット	浦	 <p>特別レッスン開催！ 上段をご覧ください</p> <p>昭和の日</p>					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	11:15~12:00	シェイプアップ ボクシング	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	たのしくアクア	越場	12:15~12:45	ボディバランス30	菊田						11:05~11:50	シェイプYoga45	細川								
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	13:05~13:50	はじめてステップ	越場	19:10~19:55	バレトン	長瀬						13:10~13:55	ラテンエアロ	田端								
18:30~19:15	ピラティス	川上	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野	20:10~20:55	ベーシックエアロ	山内						14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田								
19:30~20:15	ボディバンプ45	吉田	19:10~19:55	ZUMBA	温井	21:10~21:40	ボディバンプ30	吉田						19:10~19:55	はじめてステップ	越場								
20:30~21:15	シェイプYoga45	洲崎	20:10~20:55	ボディコンバット 説明+ショート	武部				20:10~20:55	ボディコンバット45	武部													
			21:10~21:55	ボディバランス45	菊田																			