

☆11月☆ISCレッスンスケジュール

定員:マルチパーバス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																					
1			2			3			4			5																							
10:00~10:45	水中ウォーキング	太田	10:05~10:50	エンジヨイエアロ	厚見				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																					
10:05~10:50	べーシックエアロ	東田	11:05~11:50	ピラティス	厚見				14:05~14:50	べーシックエアロ	山本	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川																					
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	12:05~12:50	たのしくアクア	川上				20:05~20:50	たのしくアクア	長瀬	11:05~11:50	シェイプYoga45	細川																					
13:05~13:50	太極拳45	渡辺	13:05~13:50	はじめてステップ	川上				21:10~21:55	シェイプYoga45	洲崎	13:10~13:55	ラテンエアロ	田端																					
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野							14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田																					
18:30~19:15	ピラティス	川上	19:10~19:55	ZUMBA	温井							19:10~19:55	はじめてステップ	越場																					
19:30~20:15	ボディパンプ45	吉田	20:10~20:55	ボディコンパット説明+ショート	武部							20:10~20:55	ボディコンパット45	武部																					
20:30~21:15	ナチュラルヨーガ45	洲崎	21:10~21:55	ボディバランス45	菊田																														
8			9			10			11			12																							
10:00~10:45	水中ウォーキング	太田	10:05~10:50	エンジヨイエアロ	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																					
10:05~10:50	べーシックエアロ	東田	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	べーシックエアロ	山本	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川																					
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	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																					
13:05~13:50	太極拳45	渡辺	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	シェイプYoga45	洲崎	13:10~13:55	ラテンエアロ	田端																					
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	山内	20:10~20:55	べーシックエアロ	山内				14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田																					
18:30~19:15	ピラティス	川上	19:10~19:55	ZUMBA	温井	21:10~21:40	ボディパンプ30	吉田				19:10~19:55	はじめてステップ	越場																					
19:30~20:15	ボディパンプ45	吉田	20:10~20:55	ボディコンパット説明+ショート	武部							20:10~20:55	ボディコンパット45	武部																					
20:30~21:15	ナチュラルヨーガ45	洲崎	21:10~21:55	ボディバランス45	菊田																														
15			16			17			18			19																							
10:00~10:45	水中ウォーキング	太田	10:05~10:50	エンジヨイエアロ	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	午前のレッスンは おやすみです 																							
10:05~10:50	べーシックエアロ	東田	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	べーシックエアロ	山本																								
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	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	13:10~13:55	ラテンエアロ	田端																					
13:05~13:50	太極拳45	渡辺	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	シェイプYoga45	洲崎	14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田																					
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野	20:10~20:55	べーシックエアロ	山内				19:10~19:55	はじめてステップ	越場																					
18:30~19:15	ピラティス	川上	19:10~19:55	ZUMBA	温井	21:10~21:40	ボディパンプ30	吉田				20:10~20:55	ボディコンパット45	武部																					
19:30~20:15	ボディパンプ45	吉田	20:10~20:55	ボディコンパット説明+ショート	武部																														
20:30~21:15	ナチュラルヨーガ45	洲崎	21:10~21:55	ボディバランス45	菊田																														
22			23			24			25			26																							
10:00~10:45	水中ウォーキング	太田	祝日のため 特別スケジュール 詳細は下記をご覧ください 			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																					
10:05~10:50	べーシックエアロ	東田				11:15~12:00	シェイプアップボクシング	山本	14:05~14:50	べーシックエアロ	山本	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川																					
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤				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																					
13:05~13:50	太極拳45	渡辺				19:10~19:55	バレトン	長瀬	21:10~21:55	シェイプYoga45	洲崎	午後のレッスンは おやすみです 																							
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上				20:10~20:55	べーシックエアロ	山内																											
18:30~19:15	ピラティス	川上				21:10~21:40	ボディパンプ30	吉田																											
19:30~20:15	ボディパンプ45	吉田																																	
20:30~21:15	ナチュラルヨーガ45	洲崎																																	
29			30			11月23日(火)			<table border="1"> <tr><td>9:10~9:55</td><td>ナチュラルヨーガ45</td><td>山内</td></tr> <tr><td>10:10~10:55</td><td>べーシックエアロ</td><td>山内</td></tr> <tr><td>11:10~11:55</td><td>ZUMBA GOLD</td><td>尾上</td></tr> <tr><td>12:10~12:55</td><td>ピラティス</td><td>細川</td></tr> <tr><td>13:10~13:55</td><td>たのしくアクア</td><td>新出</td></tr> <tr><td>17:10~17:55</td><td>かんたんキックボクシング</td><td>長瀬</td></tr> <tr><td>18:10~18:55</td><td>ボディバランス45</td><td>菊田</td></tr> </table>			9:10~9:55	ナチュラルヨーガ45	山内	10:10~10:55	べーシックエアロ	山内	11:10~11:55	ZUMBA GOLD	尾上	12:10~12:55	ピラティス	細川	13:10~13:55	たのしくアクア	新出	17:10~17:55	かんたんキックボクシング	長瀬	18:10~18:55	ボディバランス45	菊田	<p>新型コロナウイルス感染拡大防止に、ご協力いただきありがとうございます。今後も引き続き、マスクを正しく装着していただくとともに、こまめな手洗いや手の消毒の徹底をお願い致します。また、更衣室やプールなどマスクを外した状態での会話は禁止となっております。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。</p>		
9:10~9:55	ナチュラルヨーガ45	山内																																	
10:10~10:55	べーシックエアロ	山内																																	
11:10~11:55	ZUMBA GOLD	尾上																																	
12:10~12:55	ピラティス	細川																																	
13:10~13:55	たのしくアクア	新出																																	
17:10~17:55	かんたんキックボクシング	長瀬																																	
18:10~18:55	ボディバランス45	菊田																																	
10:00~10:45	水中ウォーキング	太田	10:05~10:50	エンジヨイエアロ	厚見	<p>リフレッシュデイ RefreshDay</p> <p>ISCレッスンで楽しく身体を動かしリフレッシュしよう </p>																													
10:05~10:50	べーシックエアロ	東田	11:05~11:50	ピラティス	厚見																														
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	12:05~12:50	たのしくアクア	越場																														
13:05~13:50	太極拳45	渡辺	13:05~13:50	はじめてステップ	越場																														
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野																														
18:30~19:15	ピラティス	川上	19:10~19:55	ZUMBA	温井																														
19:30~20:15	ボディパンプ45	吉田	20:10~20:55	ボディコンパット説明+ショート	武部																														
20:30~21:15	ナチュラルヨーガ45	洲崎	21:10~21:55	ボディバランス45	菊田																														