

# ☆1月☆ISCLessons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									
 <p>新年あけまして おめでとうございます</p> <p>本年もISCLessonsを よろしくお願いします!</p>						4			5			6											
						10:00~11:00	シェイプYoga60	川上	13:05~13:50	ナチュラルヨーガ45	生野	10:00~10:45	たのしく水中ウォーキング	安川									
						11:15~12:00	シェイプアップボクシング	山本和	14:05~14:50	ベーシックエアロ	山本和	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川									
						19:10~19:55	ZUMBA	温井	15:05~15:50	ヨガトレーニング	洲崎	11:05~11:50	ピラティス	細川									
						20:10~20:55	STRONG NATION	長瀬	21:10~21:55	ボディコンバット説明+ショート	竹腰	13:05~13:50	ラテンエアロ	田端									
						21:10~21:55	シェイプYoga45	山本千				14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	東田									
<p>★ レズミルス新曲発表会 ★</p> <p>新曲 マークのレッスンは 説明+ショートのクラスとなります。</p>						12			13														
						19:10~19:55	はじめてステップ	川上	10:00~10:45	たのしく水中ウォーキング	安川												
						20:10~20:55	シェイプYoga45	川上	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川												
						21:10~21:55	ボディパンブ説明+ショート	吉田	11:05~11:50	ピラティス	細川												
9			10			11			12			13											
<p>祝日 特別レッスン開催!</p> <p>※右下欄参照</p>  <p>新年もISCLessonsで 楽しく汗を流しましょう!!</p>			10:05~10:50	エンジョイエアロ	厚見	9:15~9:45	おはよう筋トレ	木下	13:05~13:50	ナチュラルヨーガ45	生野	10:00~10:45	たのしく水中ウォーキング	安川									
			11:05~11:50	ピラティス	厚見	10:00~11:00	からだリセット	浦	14:05~14:50	ベーシックエアロ	山本和	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川									
			12:05~13:50	はじめてステップ	越場	11:15~12:00	シェイプアップボクシング	山本和	15:05~15:50	ヨガトレーニング	洲崎	11:05~11:50	ピラティス	細川									
			14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	生野	19:10~19:55	ZUMBA	温井	21:10~21:55	ボディコンバット45	竹腰	13:05~13:50	ラテンエアロ	田端									
			19:10~19:55	ヨガトレーニング	菊田	20:10~20:55	STRONG NATION	長瀬				14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	東田									
			20:10~20:55	ボディコンバット説明+ショート	武部	21:10~21:55	シェイプYoga45	山本千				19:10~19:55	はじめてステップ	川上									
16			17			18			19			20											
10:00~10:45	機能改善水中ウォーキング	太田	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	たのしく水中ウォーキング	安川									
10:05~10:50	ベーシックエアロ	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	山本和	14:05~14:50	ベーシックエアロ	山本和	<p>マルチパーパスの レッスンは おやすみです</p> 											
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	12:05~12:50	はじめてステップ	越場	12:15~12:45	ボールエクササイズ	日野	15:05~15:50	ヨガトレーニング	洲崎												
13:00~14:00	太極拳	渡辺	13:05~13:50	たのしくアクア	越場	19:10~19:55	ZUMBA	温井	21:10~21:55	ボディコンバット45	竹腰												
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	生野	20:10~20:55	STRONG NATION	長瀬															
19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内	19:10~19:55	ヨガトレーニング	菊田	21:10~21:55	シェイプYoga45	山本千															
20:10~20:55	ボディパンブ説明+ショート	金	20:10~20:55	ボディコンバット45	武部																		
21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	洲崎																					
23			24			25			26			27											
10:00~10:45	機能改善水中ウォーキング	太田	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	たのしく水中ウォーキング	安川									
10:05~10:50	ベーシックエアロ	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	山本和	14:05~14:50	ベーシックエアロ	山本和	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川									
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	13:05~13:50	たのしくアクア	越場	19:10~19:55	ZUMBA	温井	15:05~15:50	ヨガトレーニング	洲崎	11:05~11:50	ピラティス	細川									
13:00~14:00	太極拳	渡辺	<p>12時~15時の マルチパーパスのレッスンは おやすみです</p> 			20:10~20:55	STRONG NATION	長瀬	21:10~21:55	ボディコンバット45	竹腰	13:05~13:50	ラテンエアロ	田端									
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上				19:10~19:55	ヨガトレーニング	菊田	21:10~21:55	シェイプYoga45	山本千			14:05~14:50	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	ヨガトレーニング	菊田						19:10~19:55	はじめてステップ	川上										
20:10~20:55	ボディパンブ45	金	20:10~20:55	ボディコンバット45	武部						20:10~20:55	シェイプYoga45	川上										
21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	洲崎									21:10~21:55	ボディパンブ45	吉田										
30			31			<p>🌸 今月の特別レッスン 🌸</p> <p>9日(月)</p> <p>15日(日)</p> <p>29日(日)</p>																	
10:00~10:45	機能改善水中ウォーキング	太田	10:05~10:50	エンジョイエアロ	厚見										15:00~15:45	たのしくアクア	新出	16:00~16:45	たのしくアクア	長瀬	16:00~16:45	アクアZUMBA	尾上
10:05~10:50	ベーシックエアロ	東田	11:05~11:50	ピラティス	厚見										15:10~15:55	ボディパンブ(説明+ショート)	宮川	17:10~17:55	バレット	長瀬	17:10~17:55		
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	12:05~12:50	はじめてステップ	越場										16:10~16:55			18:10~18:55	ZUMBA	温井			
13:00~14:00	太極拳	渡辺	13:05~13:50	たのしくアクア	越場										17:10~17:55								
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	生野										ZUMBA GOLD	尾上							

ISCLessonsで  
リフレッシュ!!

