






☆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		
<div style="text-align: center;"> <h2>新年あけましておめでとうございます</h2> <p>本年もISCLessonsを よろしくお願いします!</p>  </div>						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		
<div style="text-align: center;"> <h2>★ レズミルズ新曲発表会 ★</h2> <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> </div>																
9			10			11			12			13				
<div style="text-align: center;"> <h3>祝日 特別レッスン開催!</h3> <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> </div>			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		
			12:05~12:50	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		
			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	13:05~13:50	ラテンエアロ	田端		
			14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	生野	20:10~20:55	STRONG NATION	長瀬				14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	東田		
			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				19:10~19:55	はじめてステップ	川上		
20:10~20:55	ボディコンバット説明+ショート	武部							20:10~20:55	シェイプYoga45	川上					
21:10~21:55									21:10~21:55	ボディコンバット45	吉田					
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	<div style="text-align: center;"> <h3>マルチパーパスの レッスンは おやすみです</h3>  </div>				
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	ボディコンバット説明+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	<div style="text-align: center;"> <h3>12時~15時の マルチパーパスのレッスンは おやすみです</h3>  </div>			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						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	ボディコンバット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	ボディコンバット45	吉田
30			31			<div style="text-align: center;"> <h2>🌸 今月の特別レッスン 🌸</h2> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>9日(月)</p> <p>15:00~15:45 たのしくアクア 新出</p> <p>15:10~15:55 ボディコンバット(説明+ショート) 宮川</p> <p>16:10~16:55 ベーシックエアロ 新出</p> <p>17:10~17:55 ZUMBA GOLD 尾上</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>15日(日)</p> <p>16:00~16:45 たのしくアクア 長瀬</p> <p>17:10~17:55 バレトン 長瀬</p> <p>18:10~18:55 ZUMBA 温井</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>29日(日)</p> <p>16:00~16:45 アクアZUMBA 尾上</p> <p>17:10~17:55 ベーシックエアロ 温井</p> </div> </div>  <p>ISCLessonsで リフレッシュ!!</p> </div>										
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											
10:05~10:50	ベーシックエアロ	東田	11:05~11:50	ピラティス	厚見											
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	12:05~12:50	はじめてステップ	越場											
13:00~14:00	太極拳	渡辺	13:05~13:50	たのしくアクア	越場											
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	生野											
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											
20:10~20:55	ボディコンバット45	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														