

☆4月☆ ISCLessonsスケジュール

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
3			4			5			6			7		
10:00~10:45	機能改善 水中ウォーキング <small>プール</small>	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 <small>プール</small>	安川
10:05~10:50	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	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	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ <small>NEW</small>	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	はじめてステップ	越場	12:15~13:00	シェイプYoga45	洲崎	21:10~21:55	ボディコンバット 説明+ショート <small>NEW</small>	小野	11:05~11:50	<small>NEW</small> 骨盤コンディショニング	細川
13:00~14:00	太極拳	渡辺	13:05~13:50	たのしくアクア <small>プール</small>	越場	18:30~19:15	かんたんエアロ	長瀬				13:05~13:50	MEGA DANZ	下杉
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	生野	19:30~20:15	ボディコンバット 説明+ショート <small>NEW</small>	竹腰	<div style="text-align: center;"> <p>★ レズミルズ ★</p> <p>★ 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> </div>			14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45 <small>代行</small>	川上
19:10~19:55	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	山内	<div style="text-align: center;"> <p>19時~21時のレッスンは おやすみです</p>  </div>			20:30~21:15	シェイプYoga45 <small>NEW</small>	二川				14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	川上
20:10~20:55	ナチュラルヨーガ45	洲崎				20:30~21:15	ボディコンバット 説明+ショート <small>NEW</small>	宮川				20:10~20:55	たのしくアクア <small>プール</small>	川上
20:15~21:00	たのしくアクア <small>NEW</small>	中野										20:10~20:55	ボディコンバット 説明+ショート <small>NEW</small>	金
10			11			12			13			14		
10:00~10:45	機能改善 水中ウォーキング <small>プール</small>	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 <small>プール</small>	安川
10:05~10:50	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	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	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	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	はじめてステップ	越場	12:15~13:00	シェイプYoga45	洲崎	21:10~21:55	ボディコンバット45	小野	11:05~11:50	骨盤コンディショニング	細川
13:00~14:00	太極拳	渡辺	13:05~13:50	たのしくアクア <small>プール</small>	越場	18:30~19:15	STRONG NATION	長瀬				13:05~13:50	MEGA DANZ	下杉
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	生野	19:30~20:15	ボディコンバット45	竹腰				14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	東田
19:10~19:55	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	山内	19:10~19:55	ZUMBA	温井	20:30~21:15	シェイプYoga45	二川				19:10~19:55	シェイプYoga45	川上
20:10~20:55	ナチュラルヨーガ45	洲崎	20:10~20:55	ボディコンバット 説明+ショート <small>NEW</small>	宮川							20:10~20:55	たのしくアクア <small>プール</small>	川上
20:15~21:00	たのしくアクア <small>プール</small>	中野										20:10~20:55	ボディコンバット45	金
17			18			19			20			21		
10:00~10:45	機能改善 水中ウォーキング <small>プール</small>	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 <small>プール</small>	安川
10:05~10:50	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	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	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	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	はじめてステップ	越場	12:15~13:00	シェイプYoga45	洲崎	21:10~21:55	ボディコンバット45	小野	11:05~11:50	骨盤コンディショニング	細川
13:00~14:00	太極拳	渡辺	13:05~13:50	たのしくアクア <small>プール</small>	越場	18:30~19:15	かんたんエアロ	長瀬				13:05~13:50	MEGA DANZ	下杉
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	生野	19:30~20:15	ボディコンバット45	竹腰				14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	東田
19:10~19:55	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	山内	19:10~19:55	ZUMBA	温井	20:30~21:15	シェイプYoga45	二川				19:10~19:55	シェイプYoga45	川上
20:10~20:55	ナチュラルヨーガ45	洲崎	20:10~20:55	ボディコンバット45	宮川							20:10~20:55	たのしくアクア <small>プール</small>	川上
20:15~21:00	たのしくアクア <small>プール</small>	中野										20:10~20:55	ボディコンバット45	金
24			25			26			27			28		
10:00~10:45	機能改善 水中ウォーキング <small>プール</small>	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 <small>プール</small>	安川
10:05~10:50	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	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	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	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	はじめてステップ	越場	12:15~13:00	シェイプYoga45	洲崎	21:10~21:55	ボディコンバット45	小野	11:05~11:50	骨盤コンディショニング	細川
13:00~14:00	太極拳	渡辺	13:05~13:50	たのしくアクア <small>プール</small>	越場	18:30~19:15	STRONG NATION	長瀬				13:05~13:50	MEGA DANZ	下杉
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	生野	19:30~20:15	ボディコンバット45	竹腰				14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	東田
19:10~19:55	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	山内	19:10~19:55	ZUMBA	温井	20:30~21:15	シェイプYoga45	二川				19:10~19:55	シェイプYoga45	川上
20:10~20:55	ナチュラルヨーガ45	洲崎	20:10~20:55	ボディコンバット45	宮川							20:10~20:55	たのしくアクア <small>プール</small>	川上
20:15~21:00	たのしくアクア <small>プール</small>	中野										20:10~20:55	ボディコンバット45	金

お知らせ

4月よりタイムスケジュールを一部変更しております。引き続き、ISCLessonsでたのしく汗を流し毎日健康にお過ごしください。



ISCは4月12日で開館15周年を迎えます!!
日頃のご愛顧、誠にありがとうございます!!

今月の特別レッスン

2日(日)		8日(土)		15日(土)											
9:40~10:40	ナチュラルヨーガ60 洲崎	13:10~13:55	ボディコンバット 説明+ショート <small>NEW</small> 宮川	14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45 二川	15:10~15:55	はじめてステップ 山内	9:15~9:45	かんたんエアロ 長瀬	10:00~11:00	ZUMBA GOLD60 尾上	11:15~12:15	MEGA DANZ60 下杉	11:15~12:00	<small>プール</small> 水中ウォーキング 安川

15日(土)全レッスン終了後、お楽しみイベントを開催!
詳細は後日、館内掲示もしくはホームページ、SNSでご案内します!