

# ☆5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
1			2			3			4			5		
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	祝日のため レッスンはお休み 			★特別レッスン開催★			祝日のため レッスンはお休み 		
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	<b>★GWレッスンスケジュール★</b>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <b>4日(木)</b>                      15:05~15:50                      ナチュラルヨーガ45 生野                      16:05~16:50                      ボディハンブ45 宮川                 </div>			<b>7日(日)</b> 14:10~14:55 ナチュラルヨーガ45 山内 15:10~15:55 はじめてステップ 山内 16:10~16:55 シェイプYoga45 二川 17:10~17:55 ボディコンバット45 小野					
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 <small>プール</small>	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	ZUMBA	温井									
20:10~20:55	ナチュラルヨーガ45	洲崎	20:10~20:55	ボディハンブ45	宮川									
20:15~21:00	たのしくアクア <small>プール</small>	中野												
8			9			10			11			12		
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	たのしく 水中ウォーキングはお休み 		
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	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
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	ベーシックエアロ	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	ボディハンブ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	ボディハンブ45	金
15			16			17			18			19		
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	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	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
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	こまめに 水分補給を しましょう♪ 			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	ベーシックエアロ	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	ボディハンブ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	ボディハンブ45	金
22			23			24			25			26		
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	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	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
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	ベーシックエアロ	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	ボディハンブ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	ボディハンブ45	金
29			30			31			★特別レッスン★					
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	<b>27日(土)</b> 17:10~17:55 ベーシックエアロ 川上 18:10~18:55 シェイプYoga45 川上 <b>28日(日)</b> 16:10~16:55 ZUMBA GOLD 尾上 17:10~17:55 ナチュラルヨーガ45 二川 18:10~18:55 ボディコンバット45 小野			レッスンは中学生から参加可能です！ 休日もレッスンをお楽しみください♪ 		
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						
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						
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						
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						
19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内	19:10~19:55	ZUMBA	温井	20:30~21:15	シェイプYoga45	二川						
20:10~20:55	ナチュラルヨーガ45	洲崎	20:10~20:55	ボディハンブ45	宮川									
20:15~21:00	たのしくアクア <small>プール</small>	中野												