

☆6月☆ ISCLレッスンスケジュール

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																				
<h2 style="color: red;">今月の特別レッスン</h2> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p style="color: red;">18日(日)</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="background-color: #e0f0ff;">16:00~16:45 アクアZUMBA</td> <td style="background-color: #fff0e0;">尾上</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #fff0e0;">17:10~17:55 ZUMBA GOLD</td> <td style="background-color: #e0f0ff;">尾上</td> </tr> </table> </div> <div style="text-align: center;"> <p style="color: red;">25日(日)</p> <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="background-color: #fff0e0;">17:05~17:50 MEGA DANZ</td> <td style="background-color: #e0f0ff;">下杉</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #e0f0ff;">18:05~18:50 シェイプYoga45</td> <td style="background-color: #fff0e0;">二川</td> </tr> </table> </div> </div>									16:00~16:45 アクアZUMBA	尾上	17:10~17:55 ZUMBA GOLD	尾上	17:05~17:50 MEGA DANZ	下杉	18:05~18:50 シェイプYoga45	二川	1			2			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		
16:00~16:45 アクアZUMBA	尾上																																	
17:10~17:55 ZUMBA GOLD	尾上																																	
17:05~17:50 MEGA DANZ	下杉																																	
18:05~18:50 シェイプYoga45	二川																																	
									14:05~14:50 ﾊﾞｰｼｯｸエアロ			山本			20:10~20:55 たのしくアクア			川上																
									21:10~21:55 ボディコンバット45			小野			<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">マルチパーパスの レッスンはお休み</p> </div>																			
5			6			7			8			9																						
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 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			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			川上										
20:15~21:00 たのしくアクア			中野																		20:10~20:55 ボディコンバット45			吉田										
12			13			14			15			16																						
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 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			20:10~20:55 たのしくアクア			川上							
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			<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">マルチパーパスの レッスンはお休み</p> </div>										
13:00~14:00 太極拳			渡辺			13:05~13:50 たのしくアクア			越場			18:30~19:15 STRONG NATION			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 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																			
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																									
20:15~21:00 たのしくアクア			中野																															
19			20			21			22			23																						
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 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			越場			18:30~19:15 かんたんエアロ			長瀬			<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 20px; width: 100px; height: 100px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="text-align: center;"> <p style="font-size: 0.8em;">こまめに 水分補給を しましょう</p> </div> </div>			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			川上										
20:15~21:00 たのしくアクア			中野																		20:10~20:55 ボディコンバット45			吉田										
26			27			28			29			30																						
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="font-weight: bold;">終日 プールのレッスンはお休み</p> </div>			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										
			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										
10:05~10:50 ﾊﾞｰｼｯｸエアロ			東田			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							
11:05~11:50 シェイプYoga45			伊藤			13:05~13:50 たのしくアクア			越場			18:30~19:15 STRONG NATION			長瀬			13:05~13:50 MEGA DANZ			下杉													
13:00~14:00 太極拳			渡辺			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													
14:10~14:55 ZUMBA GOLD			尾上			19:10~19:55 ZUMBA			温井			20:30~21:15 シェイプYoga45			二川			20:10~20:55 たのしくアクア			川上													
19:10~19:55 ﾊﾞｰｼｯｸエアロ			山内			20:10~20:55 ボディコンバット45			宮川																									
20:10~20:55 ナチュラルヨーガ45			洲崎																															
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">19時以降のマルチパーパスの レッスンはお休み</p> </div>																																		