

★7月★ ISCLレッスンスケジュール

★シェイプアップ応援月間★

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	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>新曲</small>	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 説明+ショート <small>新曲</small>	竹腰	<div style="text-align: center;"> <p>★ レズミルズ 新曲発表会 ★</p> <p><small>新曲</small> 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	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 ~セタVer.~ <small>プール</small>	川上			
20:10~20:55	ナチュラルヨーガ45	洲崎	20:10~20:55	ボディパンブ 説明+ショート <small>新曲</small>	宮川							20:10~20:55	シェイプエクササイズ <small>プール</small>	川上			
20:15~21:00	シェイプアップアクア <small>プール</small>	中野										20:10~20:55	ボディパンブ 説明+ショート <small>新曲</small>	吉田			
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	ボディパンブ45	宮川							20:10~20:55	シェイプエクササイズ <small>プール</small>	川上			
20:15~21:00	シェイプアップアクア <small>プール</small>	中野										20:10~20:55	ボディパンブ45	吉田			
17			18			19			20			21					
<div style="text-align: center;"> <p>祝日のため 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	<div style="text-align: center;"> <p>13時開館のため レッスンはお休み </p> </div>					
			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						
			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						
			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	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	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	ボディパンブ45	宮川										20:10~20:55	シェイプエクササイズ <small>プール</small>	川上
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	13:05~13:50	たのしくアクア <small>プール</small>	越場	10:00~11:00	からだリセット	浦				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	<div style="text-align: center;"> <p>日中の マルチパーパスの レッスンはお休み</p>  </div>			11:15~12:00	シェイプアップ ボクシング	山本	<div style="text-align: center;"> <p>26日(水)夜 ~ 28日(金)日中の マルチパーパスのレッスンはお休み </p> </div>								
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤				12:15~13:00	シェイプYoga45	洲崎									
13:00~14:00	太極拳	渡辺				19:10~19:55	ZUMBA	温井							19:10~19:55	シェイプYoga45	川上
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上				20:10~21:10	ボディパンブ マスタークラス	宮川							20:10~20:55	シェイプエクササイズ <small>プール</small>	川上
19:10~19:55	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	山内				<div style="text-align: center;"> <p>今月の特別レッスン</p> </div>			20:10~20:55	ボディパンブ45	吉田						
20:10~20:55	ナチュラルヨーガ45	洲崎									20:10~20:55	ボディパンブ45	吉田				
20:15~21:00	シェイプアップアクア <small>プール</small>	中野															
31			7日(金)			8日(土)			★シェイプアップ応援レッスン★								
10:00~10:45	機能改善 水中ウォーキング <small>プール</small>	太田	<div style="text-align: center;"> <p>19:10~19:55 シェイプYoga45 ~セタVer.~</p> <p>キャンドルの中で、 いつもと違う雰囲気をお楽しみください。</p>  </div>			<div style="text-align: center;"> <p>17:10~17:55 はじめてステップ 山内</p> <p>18:10~18:55 MEGA DANZ 下杉</p> <p>19:10~19:55 ナチュラルヨーガ45 二川</p> </div>			<div style="text-align: center;"> <p>(月) 20:15~21:00 シェイプアップアクア</p> <p>(金) 20:10~20:55 シェイプエクササイズ</p> </div>			<div style="text-align: center;"> <p>25日(火) 20:10~21:10 ボディパンブ マスタークラス</p> </div>					
10:05~10:50	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	東田															
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤															
13:00~14:00	太極拳	渡辺															
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上															
19:10~19:55	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	山内															
20:10~20:55	ナチュラルヨーガ45	洲崎															
20:15~21:00	シェイプアップアクア <small>プール</small>	中野															