## ☆7月☆ ISCレッスンスケジュール

## ★シェイプアップ応援月間★

TEL: 076-268-2222

X	月☆に	しレ	ツ人.	ノスケン:	1— <b>/</b> 1			大ン	111	ファツフ	心我	表 月 「	旬末		
	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 グール 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	ナチュラルヨーカ 45	生野	10:00~ 10:45	たのしく <b>プール</b> 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	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	小野	11:05~ 11:50	骨盤コンディショニング	細川	
13:00~	太極拳	渡辺	13:05~	たのレくアクア	越場	18:30~	かんたんエアロ	長瀬	21.55	説明+ショート		13:05~	MEGA DANZ	下杉	
14:00			13:50 14:10~			19:15 19:30~	ボディコンバット	<b>1</b>				13:50 14:05~			
14:55 19:10~	ZUMBA GOLD	尾上	14:55 19:10~	ナチュラルヨーガ45	生野	20:15 20:30~	説明+ショート	13/154	*	レズミルズ	*	14:50 19:10~	ナチュラルヨーカ 45 シェイプYoga45	7177	
19:55	ペーシックエアロ	山内	19:55	ZUMBA ボディパンプ 新曲	温井	21:15	シェイプYoga45	二川	<b>(4</b> )	新曲発表会 <b>一</b> マークのレック	7	19:55	~七夕Ver.~	川上	
20:10~ 20:55	ナチュラルヨーガ45	洲崎	20:10~ 20:55	ホディハンフ 説明+ショート	宮川					ジャーブのレック 説明+ <b>ショー</b> ト		20:10~ 20:55	シェイプエクササイズ	川上	
20:15~ 21:00	シェイプアップアクア	中野								のクラスとなります。			ボディバンプ 説明+ショート	吉田	
	10			11			12			13			14		
10:00~ 10:45	機能改善 グール 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	ナチュラルヨーカ 45	生野	10:00~ 10:45	たのしく <b>プール</b> 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	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	ホ'テ'ィコンハ'ット45	小野	11:05~ 11:50	骨盤コンディショニング	細川	
13:00~	太極拳	渡辺	13:05~	たのレくアクア	越場	18:30~	STRONG NATION	長瀬	21.00			13:05~	MEGA DANZ	下杉	
14:00	ZUMBA GOLD		13:50 14:10~	ナチュラルヨーガ45		19:15 19:30~						13:50 14:05~	ナチュラルヨーカ'45		
14:55 19:10~		尾上	14:55 19:10~		生野	20:15 20:30~	ホディコンハツト45	竹腰				14:50 19:10~	アテュフルコール 45		
19:55	ヘーシックエアロ	山内	19:55	ZUMBA	温井	21:15	シェイプYoga45	=111				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	ポティハンプ45	宮川							20:10~ 20:55	シェイプエクササイズ	川上	
20:15~ 21:00	シェイプアップアクア	中野										20:10~ 20:55	ボディハンプ45	吉田	
	17			18			19			20			21		
				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	ナチュラルヨーカ 45	生野	101	は四統のもと		
				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		時開館のため スンはお休み	1000	
祝日のため			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	ホ'テ'ィコンハ'ット45	小野		>>> 1000 klvo	. 40-	
دا	レッスンはお休み			たのしくアクア	越場	18:30~	かんたんエアロ	長瀬	21100			13:05~	MEGA DANZ	下杉	
				ナチュラルヨーカ 45	生野	19:15 19:30~	ホ'テ'ィコンハ'ット45	竹腰				13:50 14:05~	ナチュラルヨーカ・45	H	
						20:15						14:50 19:10~			
				ZUMBA	温井	21:15	シェイプYoga45	=)				19:55 20:10~	シェイプYoga45	JL .	
			20:10~ 20:55	ポティパンプ45	宮川							20:55	シェイプエクササイズ	川上	
												20:10~ 20:55	ボディハンプ45	吉田	
40.00	24			25	IV.		26			27		10.00	28		
10:00~ 10:45	機能改善 グール 水中ウォーキング	太田	13:05~ 13:50	たのしくアクア	越場	10:00~ 11:00	からだリセット	浦				10:00~ 10:45	たのしく <b>プール</b> 水中ウォーキング	安川	
10:05~ 10:50	ヘーシックエアロ	東田		日中の		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	マルチパーパスの			12:15~ 13:00 シェイプYoga45 洲崎									
13:00~ 14:00	太極拳	渡辺	レ	ツスンはお休	み		2	6日(7	k) 夜	~ 28日	(金) 日	中の	<b>a</b> .		
14:10~	ZUMBA GOLD	尾上					マルチパーパスのレッスンはお休み								
14:55	ヘーシックエアロ	山内	19:10~	ZUMBA	温井							19:10~	シェイプYoga45	川上	
19:55			19:55 20:10~	ZUIVIBA ボディパンプ								19:55 20:10~	7-	JL .	
20:55	ナチュラルヨーガ45	洲崎	21:10	マスタークラス	宮川	É	今月の	锡泉		・ツスン		20:55	シェイプエクササイズ		
20:15~ 21:00	シェイプアップアクア	中野			5	75		I O W				20:10~	ポティパンプ45	吉田	
10:00~	31 機能改善 <b>7-1</b>		7日	T A A			8 <sub>E</sub>	- Z	k e	•	シェイ	プアップ	プ応援レッスン		
10:45	水中ウォーキング	太田	(金)	- X	ζ	<b>~</b>	(±) 17	':10 <b>~</b>	.17.1	5.5	()E	) 20:	15~21:00	•	
10:05~ 10:50	ベーシックエアロ	東田		19:10~	19:55	•							アップアクア		
11:05~ 11:50				シェイプY			はじめて	ステッ	ブ	山内			10~20:55	•	
13:00~ 14:00 太極拳 渡辺			~七夕Ver.~				18・10~18・55								
14:10~	ZUMBA GOLD	尾上		~ロツ	ver.		• 17		-						
19:10~	19:10~ A*_\$m\ATZD   Lith			キャンドル	り中で	0.00	MEGA DANZ 下杉 25日 (火)						20:10~21:10		
19:55	20:10~ 十五,二川二十十八万 沿山太			いつもと違う			19:10~19:55						ボディパンプ		
20:55 アテュフルコーガ 45 洲崎			<ul><li></li></ul>				ナチュラルヨーガ45 二川					マスタ	ークラス		
20:15~ 21:00	シェイプアップアクア	中野	•			I A Lesson	***************************************						200 B		