☆8月☆ ISCレッスンスケジュール ★好評につき、8月もシェイプアップ応援レッスン開催!

TEL: 076-268-2222

X O	月文に	<u>SCV</u>	ツハ.		7—7			こつさ	, од		アツノ	心抜い	ツスン開作	E !	
74 111	月	100 Ale ale		火	100 ste abo	7÷ 00	水	100 No. abo	n + 1111	木	100 Ale ale		金	100 ste abo	
時間	レッスン名	担当者	時間	レッスン名 1	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	
	ノエイプアップ	9	10:05~	エンジョイエアロ	厚見	10:00~	からだリセット	浦		<u> </u>	_	10:00~	たのしく プラン	安川	
	応援レッスン		10:50			11:00	シェイプアップ		日中0	アレッスンはお休	み 骨	10:45	水中ウォーキング		
	12:15~13		11:50 12:05~	ピラティス	厚見	12:00 12:15~	ボクシング シェイプYoga45	山本	21:10~	±1=1 .=>tu1 4.5	.l. =7	10:50 11:05~		細川	
シュ	イプYog	a45	12:50 13:05~	はじめてステップ	越場	13:00 18:30~	★上半身シェイプ★	洲崎	21:55	ホ'テ'ィコンハ'ット45	小野	11:50 13:05~	骨盤コンディショニング	細川	
,		 _	13:50	たのしくアクア	越場	19:15	かんたんエアロ	長瀬				13:50 14:05~	MEGA DANZ	下杉	
	16日		14:55	ナチュラルヨーガ45	生野	20:15	おディコンハット45	竹腰				14:50	ナチュラルヨーガ45	東田	
-	<u>:半身シェイフ</u> :30日	<u>/★</u>	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	
-	30日 半身シェイフ	1 ★	20:10~ 20:55	ホゲイパンプ45	宮川							20:10~ 20:55	シェイプエクササイズ	川上	
7												20:10~ 20:55	ボディパンプ45	宮川	
10:00~	機能改善 2-10		10:05~	8		10:00~	9		13:05~	10			11		
10:45	水中ウォーキング	太田	10:50	エンジョイエアロ	厚見	11:00	からだリセット	浦	13:50	ナチュラルヨーカ 45	生野				
10:05~	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	ヘーシックエアロ	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 ★下半身シェイプ★	洲崎		17時閉館のため					
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	夜のし	ノツスンはお休ん	み 😈	★祝	日特別レッス	ン★	
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	ホ′テ′ィコンハ′ット45	竹腰					下欄参照		
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	ボディパンプ45	宮川										
20:15~ 21:00	フー! シェイプアップアクア	中野													
	14			15			16			17			18		
10:00~ 10:45	機能改善 マール 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 プール 水中ウォーキング	安川	
10:05~ 10:50	ベーシックエアロ	川上	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	ヘーシックエアロ	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 ★上半身シェイプ★	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~ 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	ホ'テ'ィコンハ'ット45	竹腰				14:05~ 14:50	ナチュラルヨーカ・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	ボディハンプ45	宮川							20:10~ 20:55	フー シェイプエクササイズ	川上	
20:15~ 21:00	フー! シェイプアップアクア	中野										20:10~ 20:55	ボディパンプ45	宮川	
	21			22			23			24			25	代行	
10:00~ 10:45	機能改善 マール 水中ウォーキング	太田	10:05~ 10:50	エンジョイエアロ	厚見		23日(水	1~ 2	50 (5口(今)			たのしく ブール 水中ウォーキング	長瀬	
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	マ	ルチパーパン					20:10~ 20:55	シェイプエクササイズ	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						~				
13:00~ 14:00	太極拳	渡辺	13:05~ 13:50	たのしくアクア	越場	今月の特別レッスン									
14:10~ 14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:10~ 14:55	ナチュラルヨーガ 45	生野		11日(金)	·		13日(日)			19日(土)		
19:10~ 19:55	ベーシックエアロ	山内	19:10~ 19:55	ZUMBA	温井	16: 05~ 16: 50	ZUMBA GOLD	尾上	14: 05~ 14: 50	STRONG NATION	長瀬	17:05~ 17:50	MEGA DANZ	下杉	
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	17:05~ 17:50	ホディハンブ45	宮川	15:05~ 15:50	ナチュラルヨーカ'45	二川	18:05~ 18:50	ヘーシックエアロ	川上	
00.45	フー/ シェイプアップアクア	中野				18:05~ 18:50	ナチュラルヨーカ 45	洲崎	16: 05~ 16: 50	エンジョイエアロ	温井	19:05~ 19:50	シェイプYoga45	川上	
21.00	28			29			30			31					
	機能改善 ブール 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	13:05~ 13:50	ナチュラルヨーカ・45	生野		シェイプアッフ 応援レッスン		
	200	(B) -	.20 E	(14)		11:15~ 12:00	シェイプアップ ボクシング	山本	14:05~ 14:50	ヘーシックエアロ	山本		20:15~21	.00	
28日(月)~29日(火) 日中のマルチパーパスのレッスンはお休み					12:15~ 13:00	シェイプYoga45 ★下半身シェイプ★	洲崎	21:10~ 21:55	ホ'テ'ィコンハ'ット45	小野		<u>20:15~21</u> (プアップァ			
						18:30~ 19:15	STRONG NATION	長瀬					20:10~20		
						19:30~ 20:15	ホ'テ'ィコンハ'ット45	竹腰					プエクササ		
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	=)				今月i	5		
20:10~ 20:55	ナチュラルヨーガ45		20:10~ 20:55	ボディパンプ45	宮川	21.13							はいきー / しょ	2	
20:15~	シェイプアップアクア	中野	20.00												
21:00	,	1.21												100	