

2023年  
**★10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	
2			3			4			5			6			
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	
<b>20時まで</b> <b>マルチパーパスの</b> <b>レッスンはお休み</b> 			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	ハートシックエアロ	山本	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川	
			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	
			13:05~13:50	たのしくアクア <small>プール</small>	越場	18:45~19:30	NEW ベーシックステップ	NEW 山崎				13:05~13:50	MEGA DANZ	下杉	
			14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野	19:45~20:30	ボディコンバット 説明+ショート <small>新曲</small>	竹腰				14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	東田	
			19:10~19:55	ZUMBA	温井	20:45~21:30	シェイプYoga45	二川				19:10~19:55	ボディパン 説明+ショート <small>新曲</small>	宮川	
20:10~20:55	ナチュラルヨーガ45	洲崎	20:10~20:55	ボディパン 説明+ショート <small>新曲</small>	宮川				20:10~20:55	STRONG NATION	長瀬				
20:15~21:00	たのしくアクア <small>プール</small>	中野													
9			10			11			12			13			
<b>★スポーツの日★</b> <b>特別レッスン</b> 9:30~10:30 <b>アウトドアヨガ</b> 洲崎 11:00~11:45 <b>ZUMBA GOLD</b> 尾上 12:00~12:45 <b>はじめてステップ</b> 山内			13:05~13:50	たのしくアクア <small>プール</small>	越場	<b>10日(火)~13日(金)</b> <b>マルチパーパスのレッスンはお休み</b> 						10:00~10:45	たのしく 水中ウォーキング <small>プール</small>	安川	
						<b>10月よりタイムスケジュールを一部変更しております。</b> <b>引き続き、ISCLessonsでたのしく汗を流し、毎日健康にお過ごしください。</b>									
16			17			18			19			20			
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	<b>終日</b> <b>レッスンはお休み</b> 			
20:15~21:00	たのしくアクア <small>プール</small>	中野	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	ハートシックエアロ	山本				
<b>マルチパーパスの</b> <b>レッスンはお休み</b> 			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	18:45~19:30	ベーシックステップ	山崎							
			14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野	19:45~20:30	ボディコンバット45	竹腰							
			19:10~19:55	ZUMBA	温井	20:45~21:30	シェイプYoga45	二川							
20:10~20:55	ボディパン45	宮川													
23			24			25			26			27			
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	ハートシックエアロ	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	ハートシックエアロ	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	18:45~19:30	ベーシックステップ	山崎				13:05~13:50	MEGA DANZ	下杉	
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野	19:45~20:30	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	ハートシックエアロ	山内	19:10~19:55	ZUMBA	温井	20:45~21:30	シェイプYoga45	二川				19:10~19:55	ボディパン 説明+ショート	宮川	
20:10~20:55	ナチュラルヨーガ45	洲崎	20:10~20:55	ボディパン45	宮川							20:10~20:55	STRONG NATION	長瀬	
20:15~21:00	たのしくアクア <small>プール</small>	中野													
30			31			<b>今月の特別レッスン</b>  <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>その① <b>3日(火)~6日(金)</b>  <b>★レスミルズ新曲発表会★</b>            ※全レッスン 説明+ショート のクラスとなります。</p> <p>その② <b>9日(月)★スポーツの日特別レッスン★</b> (昨年のアウトドアヨガの様子)            ※スケジュールは9日(月)の欄を参照下さい</p> </div> <div style="width: 45%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>初めての方でも大丈夫！ 一緒に頑張りましょう！</p> </div> </div> <div style="margin-top: 10px; background-color: #e0ffe0; padding: 5px; border-radius: 10px;"> <p>毎回大好評『アウトドアヨガ』を開催！ 芝生の上で心地よくヨガを行い、心と体をリフレッシュ♪</p> </div> 									
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										
10:05~10:50	ハートシックエアロ	東田	11:05~11:50	ピラティス	厚見										
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	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野										
19:10~19:55	ハートシックエアロ	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	ボディパン45	宮川										
20:15~21:00	たのしくアクア <small>プール</small>	中野													