





ISCLessonsスケジュール(3月)

 初めての方や初級者におすすめのクラス

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
今月の特別レッスン														
3月4日(日) 12:10~12:55 ベーシックエアロ 東田IR 13:05~13:50 ナチュラルヨーガ45 東田IR					3月18日(日) 12:10~12:55 はじめてステップ 森本IR 13:05~13:50 シェイプYoga 森本IR					3月21日(水) 10:10~10:55 ピラティス 伊藤IR 11:05~11:50 かんたんキックボクシング 長瀬IR 12:00~12:45 ナチュラルヨーガ45 能村IR 13:00~13:45 ベーシックエアロ 山内IR				
★寒い時期でも、水分補給をごまめにしましょう★														
5			6			7			8			9		
10:00~10:45	ベーシックエアロ	東田	10:10~10:55	エンジョイエアロ	厚見	10:00~11:00	ナチュラルヨーガ	浦	13:00~14:00	ナチュラルヨーガ	生野	10:00~10:45	はじめてエアロ	細川
11:00~12:00	シェイプYoga	伊藤	11:10~11:55	ピラティス	厚見	11:10~11:55	ベーシックエアロ	山本	14:10~14:55	シェイプアップホクシング	山本	10:00~10:45	水中ウォーキング	安川
12:15~12:45	ヨガダンス30	北市	13:00~13:45	はじめてステップ	越場	11:10~11:55	水中ウォーキング	安川	21:10~21:55	シェイプYoga45	能村	11:00~12:00	シェイプYoga	細川
13:00~14:00	太極拳	渡辺	14:00~15:00	ナチュラルヨーガ	生野	19:05~19:50	ヨガダンス45	下杉				13:10~13:55	ランニング	田端
13:10~13:55	たのしくアクア	北市	19:10~19:55	はじめてステップ	山内	19:30~20:15	たのしくアクア	猪田				14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田
18:30~19:15	ベーシックエアロ	越場	20:10~20:55	ホテイパランス45	竹内	20:00~20:45	ホテイコンパット45	大久保				19:10~19:55	ホテイパランス45	越原
19:30~20:15	ホテイパランス45	畑中	21:10~21:55	かんたんキックボクシング	長瀬	20:55~21:55	シェイプYoga	猪田				20:10~20:55	ベーシックエアロ	山本
20:30~21:15	ホテイパランス45	越原										21:10~21:55	ホテイコンパット	中村
12			13			14			15			16		
10:00~10:45	ベーシックエアロ	東田	10:10~10:55	エンジョイエアロ	厚見	10:00~11:00	ナチュラルヨーガ	浦	13:00~14:00	ナチュラルヨーガ	生野	10:00~10:45	はじめてエアロ	細川
11:00~12:00	シェイプYoga	伊藤	11:10~11:55	ピラティス	厚見	11:10~11:55	ベーシックエアロ	山本	14:10~14:55	シェイプアップホクシング	山本	10:00~10:45	水中ウォーキング	安川
12:15~12:45	ヨガダンス30	北市	13:00~13:45	はじめてステップ	越場	11:10~11:55	水中ウォーキング	安川	21:10~21:55	シェイプYoga45	能村	11:00~12:00	シェイプYoga	細川
13:00~14:00	太極拳	渡辺	14:00~15:00	ナチュラルヨーガ	生野	19:05~19:50	ヨガダンス45	下杉				13:10~13:55	ランニング	田端
13:10~13:55	たのしくアクア	北市	19:10~19:55	はじめてステップ	山内	19:30~20:15	たのしくアクア	猪田				14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田
18:30~19:15	ベーシックエアロ	越場	20:10~20:55	ホテイパランス45	竹内	20:00~20:45	ホテイコンパット45	大久保				19:10~19:55	ホテイパランス45	越原
19:30~20:15	ホテイパランス45	畑中	21:10~21:55	かんたんキックボクシング	長瀬	20:55~21:55	シェイプYoga	猪田				20:10~20:55	ベーシックエアロ	山本
20:30~21:15	ホテイパランス45	越原										21:10~21:55	ホテイコンパット	中村
19			20			21			22			23		
10:00~10:45	ベーシックエアロ	東田	10:10~10:55	エンジョイエアロ	厚見	春分の日 特別レッスン開催!! ※詳しくは上記参照			13:00~14:00	ナチュラルヨーガ	生野	10:00~10:45	水中ウォーキング	安川
11:00~12:00	シェイプYoga	伊藤	11:10~11:55	ピラティス	厚見				14:10~14:55	シェイプアップホクシング	山本	ブールレッスンのみ実施 マルチパーパスのレッスンは お休み 		
12:15~12:45	ヨガダンス30	北市	13:00~13:45	はじめてステップ	山内									
13:00~14:00	太極拳	渡辺	14:00~15:00	ナチュラルヨーガ	生野									
13:10~13:55	たのしくアクア	北市	19:10~19:55	はじめてステップ	山内									
18:30~19:15	ベーシックエアロ	越場	20:10~20:55	ホテイパランス45	竹内									
19:30~20:15	ホテイパランス45	畑中	21:10~21:55	かんたんキックボクシング	長瀬									
20:30~21:15	ホテイパランス45	越原												
26			27			28			29			30		
13:10~13:55	たのしくアクア	北市	10:10~10:55	エンジョイエアロ	厚見	10:00~11:00	ナチュラルヨーガ	浦	13:00~14:00	ナチュラルヨーガ	生野	10:00~10:45	はじめてエアロ	細川
ブールレッスンのみ実施 マルチパーパスのレッスンは お休み 			11:10~11:55	ピラティス	厚見	11:10~11:55	ベーシックエアロ	山本	14:10~14:55	シェイプアップホクシング	山本	ブールレッスンはお休み 		
			13:00~13:45	はじめてステップ	越場	11:10~11:55	水中ウォーキング	安川	21:10~21:55	シェイプYoga45	能村			
			14:00~15:00	ナチュラルヨーガ	生野	19:05~19:50	ヨガダンス45	下杉						
			19:10~19:55	はじめてステップ	山内	19:30~20:15	たのしくアクア	猪田						
			20:10~20:55	ホテイパランス45	竹内	20:00~20:45	ホテイコンパット45	大久保						
			21:10~21:55	かんたんキックボクシング	長瀬	20:55~21:55	シェイプYoga	猪田						