


# ISCLessonsスケジュール(7月)

 初めての方や初心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			
<b>3</b>			<b>4</b>			<b>5</b>			<b>6</b>			<b>7</b>					
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	玉屋	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ク	山本	10:00~10:45	水中ウォーキング	安川			
12:15~12:45	メグダンス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	ホテイパランス説明+ショート	新曲 畑中	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	メグダンス45	下杉	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> <b>レスミルス新曲発表会</b>       <b>3日(月)~7日(金)・13日(木)</b>  <b>全レッスン説明+ショートのクラスとなります。</b> </div>			13:10~13:55	ラテンエアロ	田端			
プールレッスンはお休み			18時より全館閉館のため レッスンはお休み			19:30~20:15	たのしくアキア	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	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> <b>★セタウィーク★</b>  <b>7月3日(月)~9日(日)</b>                      詳しくは別紙をご参照下さい！                 </div>			20:00~20:45	ホテイコンパット説明+ショート	大久保				19:10~19:55	ピラティス	秋山			
19:30~20:15	ホテイパランス説明+ショート	新曲 越原				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	21:10~21:55	ホテイパランス説明+ショート	新曲 越原
20:30~21:15	ホテイコンパット説明+ショート	新曲 中村				<b>10</b>			<b>11</b>			<b>12</b>			<b>13</b>		
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	玉屋	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ク	山本	10:00~10:45	水中ウォーキング	安川			
12:15~12:45	メグダンス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	ホテイパランス45	畑中	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	メグダンス45	下杉	13:10~13:55	ラテンエアロ	田端	13:10~13:55	ナチュラルヨーガ45	東田			
13:10~13:55	たのしくアキア	北市	19:10~19:55	はじめてステップ	山内	19:30~20:15	たのしくアキア	猪田	14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田	14:10~14:55	ピラティス	秋山			
18:30~19:15	ベーシックエアロ	越場	20:10~20:55	ホテイパランス説明+ショート	新曲 竹内	20:00~20:45	ホテイコンパット45	大久保	19:10~19:55	ピラティス	秋山	20:10~20:55	ベーシックエアロ	山本			
19:30~20:15	ホテイパランス説明+ショート	越原	21:10~21:55	かんたんキックホクシンク	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	21:10~21:55	ホテイパランス45	越原			
20:30~21:15	ホテイコンパット説明+ショート	中村	<b>17</b>			<b>18</b>			<b>19</b>			<b>20</b>			<b>21</b>		
海の日 レッスンはお休み 			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			
			11:10~11:55	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ク	山本	10:00~10:45	水中ウォーキング	安川			
			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	ホテイパランス45	畑中	11:00~12:00	シェイプYoga	細川			
			14:00~15:00	ナチュラルヨーガ	生野	19:05~19:50	メグダンス45	下杉				13:10~13:55	ラテンエアロ	田端			
			19:10~19:55	はじめてステップ	山内	19:30~20:15	たのしくアキア	猪田				14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田			
			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				19:10~19:55	ピラティス	秋山			
			21:10~21:55	かんたんキックホクシンク	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			
21:10~21:55	ホテイパランス45	越原	<b>24</b>			<b>25</b>			<b>26</b>			<b>27</b>			<b>28</b>		
13:10~13:55	たのしくアキア	北市	24(月)~26日(水)12時まで プ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 ※『北陸地区聾学校 親善体育大会』でマルチパーパスを使用のため、レッスンはお休みとなります。皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、ご了承下さい。			11:10~11:55	水中ウォーキング	安川	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			
※『北陸地区聾学校 親善体育大会』でマルチパーパスを使用のため、レッスンはお休みとなります。皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、ご了承下さい。						19:05~19:50	メグダンス45	下杉	14:10~14:55	シェイプアップホクシンク	山本	10:00~10:45	水中ウォーキング	安川			
						19:30~20:15	たのしくアキア	猪田	21:10~21:55	ホテイパランス45	畑中	11:00~12:00	シェイプYoga	細川			
						20:00~20:45	ホテイコンパット45	大久保				13:10~13:55	ラテンエアロ	田端			
						20:55~21:55	シェイプYoga	猪田				14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田			
									19:10~19:55	ピラティス	秋山	20:10~20:55	ベーシックエアロ	山本			
			21:10~21:55	ホテイパランス45	越原	21:10~21:55	ホテイパランス45	越原									
<b>31</b>			<div style="text-align: center;"> <h2 style="color: yellow;">★今月の特別レッスン★</h2> <h3 style="color: red;">セタウィーク特別レッスン</h3> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; width: 45%;"> <p><b>7月8日(土)</b> 10:00~10:45 ベーシックエアロ 吉田IR 10:55~11:55 ナチュラルヨーガ 東田IR</p> <p style="color: red; border: 2px dashed red; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;">セタウィーク期間中、たくさんレッスンに参加すると、良いことがあるかも...</p> </div> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; width: 45%;"> <p><b>7月9日(日)</b> 10:00~11:00 太極拳 渡辺IR 11:05~11:50 メグダンス45 北市IR 12:00~13:00 ナチュラルヨーガ 生野IR 13:10~13:55 ベーシックエアロ 田端IR</p> </div> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 20px;"> <p><b>7月23日(日)</b> 12:10~12:55 ベーシックエアロ 山本IR 13:10~13:55 ピラティス 厚見IR</p> </div> </div>														
10:00~10:45	ベーシックエアロ	東田															
11:00~12:00	シェイプYoga	玉屋															
12:15~12:45	メグダンス30	北市															
13:00~14:00	太極拳	渡辺															
13:10~13:55	たのしくアキア	北市															
18:30~19:15	ベーシックエアロ	越場															
19:30~20:15	ホテイパランス説明+ショート	越原															
20:30~21:15	ホテイコンパット説明+ショート	中村															