

ISCレッスンスケジュール(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						
<h2 style="color: red;">今月の特別レッスン</h2> <h3 style="color: red;">3月19日(日)</h3> <p style="color: red;">13:10~13:55 お楽しみレッスン 下杉IR</p> <p style="color: red;">14:10~14:55 ベーシックエアロ 長瀬IR</p> <div style="border: 2px solid yellow; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block; margin-top: 10px;"> <p style="color: red; font-weight: bold;">(秘) お楽しみレッスンについて</p> <p>ただいま特別プログラムを準備中。 詳細が決まり次第、ご案内します。 お楽しみに〜!</p>  </div>																				
1					2					3										
10:00~11:00	ナチュラルヨガ	浦	13:00~14:00	ナチュラルヨガ	生野	10:00~10:45	はじめてエアロ	細川	10:00~11:00	ナチュラルヨガ	浦	13:00~14:00	ナチュラルヨガ	生野	10:00~10:45	はじめてエアロ	細川			
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	11:10~11:55	水中ウォーキング	安川	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			
11:10~11:55	水中ウォーキング	安川	21:10~21:55	ホテイパンプ45	越原	11:00~12:00	シェイプYoga	細川	11:10~11:55	水中ウォーキング	安川	21:10~21:55	ホテイパンプ45	越原	11:00~12:00	シェイプYoga	細川			
19:05~19:50	脂肪燃焼エアロ	下杉				13:10~13:55	ランニング	田端	19:05~19:50	脂肪燃焼エアロ	下杉				13:10~13:55	ランニング	田端			
19:30~20:15	たのしくアクア	猪田				14:10~14:55	ナチュラルヨガ45	東田	19:30~20:15	たのしくアクア	猪田				14:10~14:55	ナチュラルヨガ45	東田			
20:00~20:45	ホテイコンパット45	大久保祐一				19:10~19:55	ホテイパンプ45	畑中	20:00~20:45	ホテイコンパット45	大久保祐一				19:10~19:55	ホテイパンプ45	畑中			
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	20:55~21:55	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	ホテイコンパット45	中村							21:10~21:55	ホテイコンパット45	中村			
6					7					8										
10:00~10:45	ベーシックエアロ	東田	10:10~10:55	エンジヨイエアロ	厚見	10:00~11:00	ナチュラルヨガ	浦	13:00~14:00	ナチュラルヨガ	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	ホテイコンパット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	ホテイパンプ45	越原	11:00~12:00	シェイプYoga	細川						
13:00~14:00	太極拳	渡辺	14:00~15:00	ナチュラルヨガ	生野	19:05~19:50	脂肪燃焼エアロ	下杉				13:10~13:55	ランニング	田端						
18:30~19:15	はじめてステップ	越場	19:10~19:55	はじめてエアロ	山内	19:30~20:15	たのしくアクア	猪田				14:10~14:55	ナチュラルヨガ45	東田						
19:10~19:55	たのしくアクア	北市	20:10~20:55	ホテイパンプ説明+ショート	越原	20:00~20:45	ホテイコンパット45	大久保祐一				19:10~19:55	ホテイパンプ45	畑中						
19:30~20:15	ベーシックエアロ	長瀬	21:10~21:55	ホテイパンプ45	竹内	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	ホテイコンパット説明+ショート	北市										21:10~21:55	ホテイコンパット45	中村						
13					14					15										
10:00~10:45	ベーシックエアロ	東田	10:10~10:55	エンジヨイエアロ	厚見	10:00~11:00	ナチュラルヨガ	浦	13:00~14:00	ナチュラルヨガ	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	ホテイコンパット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	ホテイパンプ45	越原	11:00~12:00	シェイプYoga	細川						
13:00~14:00	太極拳	渡辺	14:00~15:00	ナチュラルヨガ	生野	19:05~19:50	脂肪燃焼エアロ	下杉				13:10~13:55	ランニング	田端						
18:30~19:15	はじめてステップ	越場	19:10~19:55	はじめてエアロ	山内	19:30~20:15	たのしくアクア	猪田				14:10~14:55	ナチュラルヨガ45	東田						
19:10~19:55	たのしくアクア	北市	20:10~20:55	ホテイパンプ説明+ショート	越原	20:00~20:45	ホテイコンパット45	大久保祐一				19:10~19:55	ホテイパンプ45	畑中						
19:30~20:15	ベーシックエアロ	長瀬	21:10~21:55	ホテイパンプ45	竹内	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	ホテイコンパット説明+ショート	北市										21:10~21:55	ホテイコンパット45	中村						
20					21					22										
<p>春分の日</p> <p>レッスンはお休み</p> 					10:10~10:55	エンジヨイエアロ	厚見	10:00~12:00のレッスンはお休み					13:00~14:00	ナチュラルヨガ	生野	10:00~10:45	水中ウォーキング	安川		
					11:10~11:55	ピラティス	厚見	<p>23日(木) 21時以降プールレッスンのみ実施</p> <p>マルチパーパスのレッスンはお休み</p> <p>※『第42回全日本バトントワーリング選手権大会』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。</p>					14:10~14:55	シェイプアップホクシンク	山本	<p>23日(木) 21時以降プールレッスンのみ実施</p> <p>マルチパーパスのレッスンはお休み</p> <p>※『第42回全日本バトントワーリング選手権大会』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。</p>				
					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					
					14:00~15:00	ナチュラルヨガ	生野						19:05~19:50	脂肪燃焼エアロ	下杉					
					19:00~22:00のレッスンはお休み								19:30~20:15	たのしくアクア	猪田					
			20:00~20:45	ホテイコンパット45	大久保祐一	<p>23日(木) 21時以降プールレッスンのみ実施</p> <p>マルチパーパスのレッスンはお休み</p> <p>※『第42回全日本バトントワーリング選手権大会』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。</p>														
			20:55~21:55	シェイプYoga	猪田															
			19:00~22:00のレッスンはお休み																	
27					28					29										
10:00~10:45	ベーシックエアロ	東田	10:10~10:55	エンジヨイエアロ	厚見	10:00~11:00	ナチュラルヨガ	浦	13:00~14:00	ナチュラルヨガ	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	プールレッスンはお休み								
12:15~12:45	ホテイコンパット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	ホテイパンプ45	越原	11:00~12:00	シェイプYoga	細川						
13:00~14:00	太極拳	渡辺	14:00~15:00	ナチュラルヨガ	生野	19:05~19:50	脂肪燃焼エアロ	下杉				13:10~13:55	ランニング	田端						
18:30~19:15	はじめてステップ	越場	19:10~19:55	はじめてエアロ	山内	19:30~20:15	たのしくアクア	猪田				14:10~14:55	ナチュラルヨガ45	東田						
19:10~19:55	たのしくアクア	北市	20:10~20:55	ホテイパンプ説明+ショート	越原	20:00~20:45	ホテイコンパット45	大久保祐一				19:00~22:00のレッスンはお休み								
19:30~20:15	ベーシックエアロ	長瀬	21:10~21:55	ホテイパンプ45	竹内	20:55~21:55	シェイプYoga	猪田												
20:30~21:15	ホテイコンパット説明+ショート	北市																		