

ISCLessonsスケジュール(1月) ※1/4 改訂

初めての方や初級者におすすめのクラス

あけましておめでとうございます!
★新春イベントのお知らせ★

①特別レッスン《1月8日(月)》
 詳細は最下段右枠をご覧ください。

②新春シェイプアップレッスンウィーク《1月8日(月)～12日(金)》
 日替わりでテーマを決め、レッスンをを行います! 詳細は別紙をご覧ください。

③レスミルスプログラム新曲発表会《1月9日(火)～15日(月)》
 新曲での説明のあるクラスなので、
 初めての方も安心してご参加できます!



※新曲 ← このマークが対象レッスンです

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
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>8</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>9</p> </div> </div>														
<p>成人の日</p> <p>特別レッスン開催!!</p> <p>※詳しくは右下参照</p>			10:10~10:55	エンゾイエアロ	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	パーソナルエアロ	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	シェイプYoga45	能村	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	メガダンス45	下杉				13:10~13:55	ランエアロ	田端
			19:10~19:55	はじめてステップ	山内	19:30~20:15	たのしくアクア	猪田				14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田
			20:10~20:55	ボディバランス 説明+ショート	竹内	20:00~20:45	ボディコンパット 説明+ショート	大久保				19:10~19:55	ボディバランス 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	パーソナルエアロ	山本
			<p>★レスミルス新曲発表会★9日(火)～15日(月)全レッスン説明+ショートとなります。</p>											
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>15</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>16</p> </div> </div>														
10:00~10:45	パーソナルエアロ	東田	10:10~10:55	エンゾイエアロ	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	パーソナルエアロ	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
13:00~13:45	太極拳	渡辺	14:00~15:00	ナチュラルヨーガ	生野	19:05~19:50	メガダンス45	下杉				13:10~13:55	ランエアロ	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	パーソナルエアロ	越場	20:10~20:55	ボディバランス45	竹内	20:00~20:45	ボディコンパット45	大久保				19:10~19:55	ボディバランス 説明+ショート	越原
19:30~20:15	メガダンス45	下杉	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	パーソナルエアロ	山本
20:30~21:15	ボディバランス 説明+ショート	越原										21:10~21:55	ボディコンパット 説明+ショート	中村
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>22</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>23</p> </div> </div>														
10:00~10:45	パーソナルエアロ	東田	10:10~10:55	エンゾイエアロ	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	パーソナルエアロ	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	メガダンス45	下杉				13:10~13:55	ランエアロ	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	パーソナルエアロ	越場	20:10~20:55	ボディバランス45	竹内	20:00~20:45	ボディコンパット45	大久保				19:10~19:55	ボディバランス 説明+ショート	越原
19:30~20:15	メガダンス45	下杉	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	パーソナルエアロ	山本
20:30~21:15	ボディバランス45	越原										21:10~21:55	ボディコンパット 説明+ショート	中村
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>29</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>30</p> </div> </div>														
10:00~10:45	パーソナルエアロ	東田	10:10~10:55	エンゾイエアロ	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	パーソナルエアロ	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
<p>12:00~14:00の レッスンはお休み</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	21:10~21:55	シェイプYoga45	能村	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	メガダンス45	下杉					13:10~13:55	ランエアロ
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	パーソナルエアロ	越場	20:10~20:55	ボディバランス45	竹内	20:00~20:45	ボディコンパット45	大久保				19:10~19:55	ボディバランス 説明+ショート	越原
19:30~20:15	メガダンス45	下杉	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	パーソナルエアロ	山本
20:30~21:15	ボディバランス45	越原										21:10~21:55	ボディコンパット 説明+ショート	中村

★特別レッスン★

🎉1月8日(月)🎉

12:05~12:50
メガダンス45 北市IR

13:05~13:50
シェイプYoga45 伊藤IR

🎉新年もISCLessonsを
よろしく願っています!