

ISCLレッスンスケジュール(2月)



初めての方や初級者におすすめのクラス

★今月の特別レッスン★

2月11日(祝・火)	2月15日(土)	2月24日(祝・月)
12:10~12:55 ペーシックエアロ 山内IR	14:10~14:55 はじめてステップ 山内IR	10:05~10:55 シェイプYoga45 能村IR
13:05~13:50 ナチュラルヨーガ45 生野IR	15:05~15:50 シェイプYoga45 伊藤IR	11:05~11:50 ピラティス 佐々木IR
14:05~14:50 ZUMBA 尾上IR	16:05~16:50 ラテンエアロ 田端IR	12:05~12:50 かんたんキックボクシング 出村IR



ヨガ・ピラティスご参加のみなさまへ

~防寒のお願い~

空調管理をしておりますが、マルチパーザスはどうしても床冷えしてしまいます。

動き始めは寒さを感じることもあるかと思いますので、各自で対策をよろしくお願いします。

★ISCL担当スタッフのおすすめ★

・クラスの前後は上着や手袋を

・途中必要に応じて脱着を

お気に入りのウエアでモチベーションアップに！

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
3	4	5	6	7
10:05~10:50 ペーシックエアロ 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	ブルーレッスンはお休み
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 ペーシックエアロ 山本	14:10~14:55 シェイプアップ ボクシング 山本和	10:00~11:00 シェイプYoga 細川
13:00~14:00 太極拳 渡辺	12:05~12:50 たのしくアクア 越場	19:05~19:50 ラテンエアロ 竹内久	15:05~15:50 ボディバランス45 菊田	11:10~11:55 かんたんエアロ 細川
14:10~14:55 ZUMBA GOLD 尾上	13:05~13:50 はじめてステップ 越場	20:00~20:45 ボディコンバット45 大久保	20:05~20:50 たのしくアクア 長瀬	13:10~13:55 ラテンエアロ 田端
18:45~19:30 はじめてステップ 越場	14:00~15:00 ナチュラルヨーガ 生野	20:55~21:55 シェイプYoga 代行 山本千	21:10~21:55 ナチュラルヨーガ45 能村	14:10~14:55 ナチュラルヨーガ45 東田
19:45~20:30 ボディコンバット45 竹腰	19:10~19:55 ペーシックエアロ 山内			19:10~19:55 ボディコンバット 竹腰
20:45~21:30 ボディバランス45 竹内真	20:10~20:55 ボディパンプ45 川崎			20:10~20:55 ピラティス 佐々木
	21:10~21:55 かんたん キックボクシング 長瀬			21:10~21:55 ボディパンプ 説明+ショート 越原
10	11	12	13	14
10:05~10:50 ペーシックエアロ 東田	●●● 建国記念の日 ●●● ★特別レッスン開催★	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 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 ペーシックエアロ 山本	14:10~14:55 シェイプアップ ボクシング 山本和	10:00~11:00 シェイプYoga 細川
13:00~14:00 太極拳 渡辺		19:05~19:50 ZUMBA 尾上	15:05~15:50 ボディバランス45 菊田	11:10~11:55 かんたんエアロ 細川
14:10~14:55 ZUMBA GOLD 尾上		20:00~20:45 ボディコンバット45 大久保	20:05~20:50 たのしくアクア 長瀬	13:10~13:55 ラテンエアロ 田端
18:45~19:30 はじめてステップ 越場		20:55~21:55 シェイプYoga 代行 山本千	21:10~21:55 ナチュラルヨーガ45 能村	14:10~14:55 ナチュラルヨーガ45 東田
19:45~20:30 ボディコンバット45 竹腰				19:10~19:55 ボディコンバット 竹腰
20:45~21:30 ボディバランス45 竹内真				20:10~20:55 ピラティス 佐々木
				21:10~21:55 ボディパンプ 説明+ショート 越原
17	18	19	20	21
10:05~10:50 ペーシックエアロ 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 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	11:10~11:55 ペーシックエアロ 山本	14:10~14:55 シェイプアップ ボクシング 山本和	10:00~11:00 シェイプYoga 細川
13:00~14:00 太極拳 渡辺	12:05~12:50 たのしくアクア 越場	19:05~19:50 ラテンエアロ 竹内久	15:05~15:50 ボディバランス45 菊田	11:10~11:55 かんたんエアロ 細川
14:10~14:55 ZUMBA GOLD 尾上	13:05~13:50 はじめてステップ 越場	20:00~20:45 ボディコンバット45 大久保	20:05~20:50 たのしくアクア 長瀬	13:10~13:55 ラテンエアロ 田端
18:45~19:30 はじめてステップ 越場	14:00~15:00 ナチュラルヨーガ 生野	20:55~21:55 シェイプYoga 代行 山本千	21:10~21:55 ナチュラルヨーガ45 能村	14:10~14:55 ナチュラルヨーガ45 東田
19:45~20:30 ボディコンバット45 竹腰	19:10~19:55 ペーシックエアロ 山内			19:10~19:55 ボディコンバット 竹腰
20:45~21:30 ボディバランス45 竹内真	20:10~20:55 ボディパンプ45 川崎			20:10~20:55 ピラティス 佐々木
	21:10~21:55 かんたん キックボクシング 長瀬			21:10~21:55 ボディパンプ 説明+ショート 越原
24	25	26	27	28
●●● 振替休日 ●●● ★特別レッスン開催★	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 水中ウォーキング 安川
	11:10~11:55 ピラティス 厚見	11:10~11:55 ★ISC教養講座	14:10~14:55 シェイプアップ ボクシング 山本和	10:00~11:00 シェイプYoga 細川
	12:05~12:50 たのしくアクア 越場	19:05~19:50 ZUMBA 尾上	15:05~15:50 ボディバランス45 菊田	11:10~11:55 かんたんエアロ 細川
	13:05~13:50 はじめてステップ 越場	20:00~20:45 ボディコンバット45 大久保	20:05~20:50 たのしくアクア 長瀬	13:10~13:55 ラテンエアロ 田端
	14:00~15:00 ナチュラルヨーガ 生野	20:55~21:55 シェイプYoga 代行 山本千	21:10~21:55 ナチュラルヨーガ45 能村	14:10~14:55 ナチュラルヨーガ45 東田
	19:10~19:55 ペーシックエアロ 山内			19:10~19:55 ボディコンバット 竹腰
	20:10~20:55 ボディパンプ45 川崎			20:10~20:55 ピラティス 佐々木
	21:10~21:55 かんたん キックボクシング 長瀬			21:10~21:55 ボディパンプ 説明+ショート 越原