







# ISC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 <b>ベーシックエアロ</b> 山内IR 	14:10~14:55 <b>はじめてステップ</b> 山内IR 	10:05~10:55 <b>シェイプYoga45</b> 能村IR
13:05~13:50 <b>ナチュラルヨーガ45</b> 生野IR	15:05~15:50 <b>シェイプYoga45</b> 伊藤IR	11:05~11:50 <b>ピラティス</b> 佐々木IR
14:05~14:50 <b>ZUMBA</b> 尾上IR 	16:05~16:50 <b>ラテンエアロ</b> 田端IR 	12:05~12:50 <b>かんたんキックボクシング</b> 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、マルチパーパ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が、各自で対策をよろしくお願いします。

★ISCヨガ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

お気に入りのウェ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	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	 プールレッスンはお休み		
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	ベーシックエアロ 	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 <sup>フル</sup>	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	ホ'ディコンバ'ット45	大久保	20:05~20:50	たのしくアクア <sup>フル</sup>	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 <sup>代行</sup>	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	ホ'ディコンバ'ット45	竹腰	19:10~19:55	ベーシックエアロ 	山内							19:10~19:55	ボディコンバ'ット説明+ショート 	竹腰
20:45~21:30	ボディバランス45	竹内寛	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	ベーシックエアロ 	東田	<div> <div>  <div> <div>建国記念の日</div> <div>★特別レッスン開催★</div> </div> </div> </div>			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 <sup>フル</sup>	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	ベーシックエアロ 	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	ホ'ディコンバ'ット45	大久保	20:05~20:50	たのしくアクア <sup>フル</sup>	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 <sup>代行</sup>	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	ホ'ディコンバ'ット45	竹腰										19:10~19:55	ボディコンバ'ット説明+ショート 	竹腰
20:45~21:30	ボディバランス45	竹内寛										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	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 <sup>フル</sup>	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	ベーシックエアロ 	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 <sup>フル</sup>	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	ホ'ディコンバ'ット45	大久保	20:05~20:50	たのしくアクア <sup>フル</sup>	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 <sup>代行</sup>	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	ホ'ディコンバ'ット45	竹腰	19:10~19:55	ベーシックエアロ 	山内							19:10~19:55	ボディコンバ'ット説明+ショート 	竹腰
20:45~21:30	ボディバランス45	竹内寛	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		
<div> <div>  <div> <div>振替休日</div> <div>★特別レッスン開催★</div> </div> </div> </div>			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 <sup>フル</sup>	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 別紙参照		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 <sup>フル</sup>	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	ホ'ディコンバ'ット45	大久保	20:05~20:50	たのしくアクア <sup>フル</sup>	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 <sup>代行</sup>	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	ベーシックエアロ 	山内							19:10~19:55	ボディコンバ'ット説明+ショート 	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