

ISCL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			
今月の特別レッスン												1					
3月16日(土) 12:05~12:50 ピラティス 細川IR 13:05~13:50 ベーシックエアロ 川上IR						3月24日(日) 12:05~12:50 ナチュラルヨーガ45 山内IR 13:05~13:50 ラテンエアロ 田端IR						10:00~10:45 はじめてエアロ 細川			10:00~10:45 ^{フル} 水中ウォーキング 安川		
												11:00~12:00 シェイプYoga 細川					
												13:10~13:55 ラテンエアロ 田端					
												14:10~14:55 ナチュラルヨーガ45 東田					
												19:10~19:55 ボディコンバット説明+ショート 中村					
												20:10~20:55 ベーシックエアロ 山本					
												21:10~21:55 ボディパンプ説明+ショート 越原					
4			5			6			7			8					
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	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	10:00~10:45	^{フル} 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	19:05~19:50	ZUMBA	尾上	15:05~15:50	ボディバランス45	竹内寛	11:00~12:00	シェイプYoga	細川			
13:00~14:00	太極拳	渡辺	13:55~14:55	ナチュラルヨーガ	生野	20:00~20:45	ボディコンバット45	大久保	20:05~20:50	^{フル} たのしくアクア	長瀬	13:10~13:55	ラテンエアロ	田端			
13:10~13:55	^{フル} たのしくアクア	北市	19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内	20:55~21:55	シェイプYoga	川上	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			
18:30~19:15	はじめてステップ	越場	20:10~20:55	ボディバランス45	菊田							19:10~19:55	ボディコンバット説明+ショート	中村			
19:30~20:15	ピラティス	川上	21:10~21:55	かんたんキックボクシング	長瀬							20:10~20:55	ベーシックエアロ	山本			
20:30~21:15	ボディパンプ45	越原										21:10~21:55	ボディパンプ説明+ショート	越原			
11			12			13			14			15					
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	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	10:00~10:45	^{フル} 水中ウォーキング	安川			
休講 13:00~13:45	メガダンス30	北市	13:00~13:45	はじめてステップ	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	竹内寛	11:00~12:00	シェイプYoga	細川			
13:00~14:00	太極拳	渡辺	13:55~14:55	ナチュラルヨーガ	生野	20:00~20:45	ボディコンバット45	大久保	20:05~20:50	^{フル} たのしくアクア	長瀬	13:10~13:55	ラテンエアロ	田端			
13:10~13:55	^{フル} たのしくアクア	川上	19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内	20:55~21:55	シェイプYoga	川上	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			
18:30~19:15	はじめてステップ	越場	20:10~20:55	ボディバランス45	菊田							19:10~19:55	ボディコンバット説明+ショート	中村			
19:30~20:15	ピラティス	川上	21:10~21:55	かんたんキックボクシング	長瀬							20:10~20:55	ベーシックエアロ	山本			
20:30~21:15	ボディパンプ45	越原										21:10~21:55	ボディパンプ説明+ショート	越原			
18			19			20			21			22					
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	春分の日 レッスンはお休み			10:00~10:45	^{フル} 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				10:00~12:00のマルチパーバスのレッスンはお休み					
12:15~12:45	メガダンス30	北市	13:00~13:45	はじめてステップ	山内	19:05~19:50	ZUMBA	尾上				13:10~13:55	ラテンエアロ	田端			
13:00~14:00	太極拳	渡辺	13:55~14:55	ナチュラルヨーガ	生野	20:00~20:45	ボディコンバット45	大久保				14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田			
13:10~13:55	^{フル} たのしくアクア	北市	19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内	20:55~21:55	シェイプYoga	川上				19:10~19:55	ボディコンバット説明+ショート	中村			
18:30~19:15	はじめてステップ	越場	20:10~20:55	ボディバランス45	菊田							20:10~20:55	ベーシックエアロ	山本			
19:30~20:15	ピラティス	川上	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			
20:30~21:15	ボディパンプ45	越原															
25			26			27			28			29					
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	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	フールレッスンはお休み					
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	^{フル} 水中ウォーキング	安川	15:05~15:50	ボディバランス45	竹内寛						
13:00~14:00	太極拳	渡辺	13:55~14:55	ナチュラルヨーガ	生野	19:05~19:50	ラテンエアロ	竹内久	20:05~20:50	^{フル} たのしくアクア	長瀬	11:00~12:00	シェイプYoga	細川			
13:10~13:55	^{フル} たのしくアクア	北市	19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内	20:00~20:45	ボディコンバット45	大久保	21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	能村	13:10~13:55	ラテンエアロ	田端			
18:30~19:15	はじめてステップ	越場	20:10~20:55	ボディバランス45	菊田	20:55~21:55	シェイプYoga	川上				14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田			
19:30~20:15	ピラティス	川上	21:10~21:55	かんたんキックボクシング	長瀬							19:10~19:55	ボディコンバット説明+ショート	中村			
20:30~21:15	ボディパンプ45	越原										20:10~20:55	ベーシックエアロ	山本			
												21:10~21:55	ボディパンプ説明+ショート	越原			