

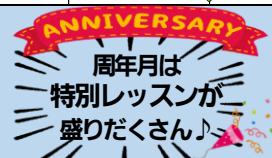



ISCLessonsスケジュール(4月)

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★																	
4月11日(土) 11:10~11:55 かんたんキックボクシング 出村IR			4月18日(土) 12:10~12:55 ベーシックエアロ 川上IR			4月29日(水) 12:10~12:55 ラテンエアロ 竹内久IR			10:00~11:00 からだりセット 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		
12:10~12:55 ピラティス 細川IR			13:10~13:55 ピラティス 佐々木IR			13:10~13:55 シェイプYoga45 能村IR			11:10~11:55 シェイプアップボクシング 山本			14:10~14:55 ベーシックエアロ 山本			10:05~10:50 かんたんエアロ 細川		
13:05~13:50 ナチュラルヨーガ45 生野IR			14:05~14:50 ZUMBA 尾上IR			14:05~14:50 かんたんエアロ 厚見IR			19:10~19:55 ZUMBA 尾上			15:05~15:50 ボディバランス45			11:00~12:00 シェイプYoga 細川		
14:05~14:50 はじめてステップ 山内IR									20:10~20:55 ホデイコンパット45			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		
									21:10~21:55 パレトン 長瀬			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時閉館 レッスンはお休み																	
																	
6			7			8			9			10					
10:05~10:50 ベーシックエアロ 東田			10:05~10:50 エンジョイエアロ 厚見			10:00~11:00 からだりセット 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			11:05~11:50 ピラティス 厚見			11:10~11:55 シェイプアップボクシング 山本			14:10~14:55 ベーシックエアロ 山本			10:05~10:50 かんたんエアロ 細川					
13:00~14:00 太極拳 渡辺			12:05~12:50 はじめてステップ 越場			19:10~19:55 ラテンエアロ 竹内久			15:05~15:50 ボディバランス説明+ショート			11:00~12:00 シェイプYoga 細川					
14:10~14:55 ZUMBA GOLD 尾上			13:05~13:50 たのしくアクア 越場			20:10~20:55 ホデイコンパット説明+ショート			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 シェイプYoga45 洲崎			14:00~15:00 ナチュラルヨーガ 生野			21:10~21:55 パレトン 長瀬			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 ピラティス 佐々木			19:10~19:55 ベーシックエアロ 山内									19:10~19:55 STRONG BY ZUMBA 越場					
20:45~21:45 ISC12周年 レズミルズ スペシャル			20:10~20:55 ボディバランス説明+ショート			★レズミルズ新曲発表会★ 7日(火)~13日(月) 全レッスン説明+ショートのクラスとなります。						20:10~20:55 ボディパンプ説明+ショート					
			21:10~21:55 ボディパンプ説明+ショート									21:10~21:55 ベーシックエアロ 佐々木					
13			14			15			16			17					
10:05~10:50 ベーシックエアロ 東田			10:05~10:50 エンジョイエアロ 厚見			10:00~11:00 からだりセット 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			11:05~11:50 ピラティス 厚見			11:10~11:55 シェイプアップボクシング 山本			14:10~14:55 ベーシックエアロ 山本			10:05~10:50 かんたんエアロ 細川					
13:00~14:00 太極拳 渡辺			12:05~12:50 はじめてステップ 越場			19:10~19:55 ZUMBA 尾上			15:05~15:50 ボディバランス45 菊田			11:00~12:00 シェイプYoga 細川					
14:10~14:55 ZUMBA GOLD 尾上			13:05~13:50 たのしくアクア 越場			20:10~20:55 ホデイコンパット45			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 シェイプYoga45 洲崎			14:00~15:00 ナチュラルヨーガ 生野			21:10~21:55 パレトン 長瀬			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 ピラティス 佐々木			19:10~19:55 ベーシックエアロ 山内									19:10~19:55 STRONG BY ZUMBA 越場					
20:45~21:30 ホデイコンパット説明+ショート			20:10~20:55 ボディバランス45									20:10~20:55 ボディパンプ説明+ショート					
			21:10~21:55 ボディパンプ45									21:10~21:55 ベーシックエアロ 佐々木					
20			21			22			23			24					
10:05~10:50 ベーシックエアロ 東田			10:05~10:50 エンジョイエアロ 厚見			10:00~11:00 からだりセット 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			11:05~11:50 ピラティス 厚見			11:10~11:55 シェイプアップボクシング 山本			14:10~14:55 ベーシックエアロ 山本			10:05~10:50 かんたんエアロ 細川					
13:00~14:00 太極拳 渡辺			12:05~12:50 はじめてステップ 越場			19:10~19:55 ラテンエアロ 竹内久			15:05~15:50 ボディバランス45			11:00~12:00 シェイプYoga 細川					
14:10~14:55 ZUMBA GOLD 尾上			13:05~13:50 たのしくアクア 越場			20:10~20:55 ホデイコンパット45			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 シェイプYoga45 洲崎			14:00~15:00 ナチュラルヨーガ 生野			21:10~21:55 パレトン 長瀬			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 ピラティス 佐々木			19:10~19:55 ベーシックエアロ 山内									19:10~19:55 STRONG BY ZUMBA 越場					
20:45~21:30 ホデイコンパット45			20:10~20:55 ボディバランス45									20:10~20:55 ボディパンプ説明+ショート					
			21:10~21:55 ボディパンプ45									21:10~21:55 ベーシックエアロ 佐々木					
27			28			29			30			 ISC12周年! エンパワメント 越・原プラザーズの レズミルズスペシャル 6日(月)20:45~21:45 人気のプログラムがコラボで登場! 60分倍速いっせり動いて盛り上がり♪					
10:05~10:50 ベーシックエアロ 東田			10:05~10:50 エンジョイエアロ 厚見			特別レッスン開催! 上段をご覧ください 			13:00~14:00 ナチュラルヨーガ 生野								
11:00~12:00 シェイプYoga 伊藤			11:05~11:50 ピラティス 厚見						14:10~14:55 ベーシックエアロ 山本								
13:00~14:00 太極拳 渡辺			12:05~12:50 はじめてステップ 越場						15:05~15:50 ボディバランス45								
14:10~14:55 ZUMBA GOLD 尾上			13:05~13:50 たのしくアクア 越場						20:05~20:50 たのしくアクア 長瀬								
18:45~19:30 シェイプYoga45 洲崎			14:00~15:00 ナチュラルヨーガ 生野						21:10~21:55 ナチュラルヨーガ45 能村								
19:45~20:30 ピラティス 佐々木			19:10~19:55 ベーシックエアロ 山内														
20:45~21:30 ホデイコンパット45			20:10~20:55 ボディバランス45														
			21:10~21:55 ボディパンプ45														