ISCレッスンスケジュール（5月）

初めての方や初級者におすすめのクラス

★特別レッスン★

5月6日（日）

11:10～11:55
ベーシックエアロ
東田IR

12:05～12:50
ナチュラルヨーガ45
生野IR

月

時間	レッスン名	担当者
7		
10：00～10：45	ベーシックエアロ	東田
11：00～12：00	シェイプYoga	伊藤
12：15～12：45	メガダンス30	北市
13：00～14：00	太極拳	渡辺
13：10～13：55	(プール)たのしくアクア	北市
18：30～19：15	はじめてステップ	越場
19：05～19：50	(プール)たのしくアクア	猪田
19：30～20：15	ピラティス	川上
20：30～21：15	ボディパンプ45	越原
14		
10：00～10：45	ベーシックエアロ	東田
11：00～12：00	シェイプYoga	伊藤
12：15～12：45	メガダンス30	北市
13：00～14：00	太極拳	渡辺
13：10～13：55	(プール)たのしくアクア	北市
18：30～19：15	はじめてステップ	越場
19：05～19：50	(プール)たのしくアクア	猪田
19：30～20：15	ピラティス	川上
20：30～21：15	ボディパンプ45	越原
21		
10：00～10：45	ベーシックエアロ	東田
11：00～12：00	シェイプYoga	伊藤
12：15～12：45	メガダンス30	北市
13：00～14：00	太極拳	渡辺
13：10～13：55	(プール)たのしくアクア	北市
18：30～19：15	はじめてステップ	越場
19：05～19：50	(プール)たのしくアクア	猪田
19：30～20：15	ピラティス	川上
20：30～21：15	ボディパンプ45	越原
28		
10：00～10：45	ベーシックエアロ	東田
11：00～12：00	シェイプYoga	伊藤
12：15～12：45	メガダンス30	北市
13：00～14：00	太極拳	渡辺
13：10～13：55	(プール)たのしくアクア	北市
18：30～19：15	はじめてステップ	越場
19：05～19：50	(プール)たのしくアクア	猪田
19：30～20：15	ピラティス	川上
20：30～21：15	ボディパンプ45	越原

火

時間	レッスン名	担当者
1		
10：10～10：55	エンジョイエアロ	厚見
11：10～11：55	ピラティス	厚見
13：00～13：45	はじめてステップ	越場
14：00～15：00	(代行)ナチュラルヨーガ	山内
19：10～19：55	ベーシックエアロ	山内
20：10～20：55	ボディバランス45	竹内
21：10～21：55	かんたんキックボクシング	長瀬
8		
10：10～10：55	エンジョイエアロ	厚見
11：10～11：55	ピラティス	厚見
13：00～13：45	はじめてステップ	越場
14：00～15：00	ナチュラルヨーガ	生野
19：10～19：55	ベーシックエアロ	山内
20：10～20：55	ボディバランス45	竹内
21：10～21：55	かんたんキックボクシング	長瀬
15		
10：10～10：55	エンジョイエアロ	厚見
11：10～11：55	ピラティス	厚見
13：00～13：45	はじめてステップ	越場
14：00～15：00	ナチュラルヨーガ	生野
19：10～19：55	ベーシックエアロ	山内
20：10～20：55	ボディバランス45	竹内
21：10～21：55	かんたんキックボクシング	長瀬
22		
10：10～10：55	エンジョイエアロ	厚見
11：10～11：55	ピラティス	厚見
13：00～13：45	はじめてステップ	越場
14：00～15：00	ナチュラルヨーガ	生野
19：10～19：55	ベーシックエアロ	山内
20：10～20：55	ボディバランス45	竹内
21：10～21：55	かんたんキックボクシング	長瀬
29		
10：10～10：55	(代行)エンジョイエアロ	川上
11：10～11：55	(代行)ピラティス	川上
13：00～13：45	はじめてステップ	越場
14：00～15：00	ナチュラルヨーガ	生野
19：10～19：55	ベーシックエアロ	山内
20：10～20：55	ボディバランス45	竹内
21：10～21：55	かんたんキックボクシング	長瀬

水

時間	レッスン名	担当者
2		
10：00～11：00	(代行)ナチュラルヨーガ	川上
11：10～11：55	ベーシックエアロ	山本
11：10～11：55	(プール)水中ウォーキング	梅澤
19：05～19：50	メガダンス45	下杉
20：00～20：45	ボディコンバット45	大久保
20：55～21：55	シェイプYoga	川上
9		
10：00～11：00	ナチュラルヨーガ	浦
11：10～11：55	ベーシックエアロ	山本
11：10～11：55	(プール)水中ウォーキング	梅澤
19：05～19：50	メガダンス45	下杉
20：00～20：45	ボディコンバット45	大久保
20：55～21：55	シェイプYoga	川上
16		
10：00～11：00	ナチュラルヨーガ	浦
11：10～11：55	ベーシックエアロ	山本
11：10～11：55	(プール)水中ウォーキング	梅澤
19：05～19：50	メガダンス45	下杉
20：00～20：45	ボディコンバット45	大久保
20：55～21：55	シェイプYoga	川上
23		
10：00～11：00	ナチュラルヨーガ	浦
11：10～11：55	ベーシックエアロ	山本
11：10～11：55	(プール)水中ウォーキング	梅澤
19：05～19：50	メガダンス45	下杉
20：00～20：45	ボディコンバット45	大久保
20：55～21：55	シェイプYoga	川上
30		
10：00～11：00	ナチュラルヨーガ	浦
11：10～11：55	ベーシックエアロ	山本
11：10～11：55	(プール)水中ウォーキング	梅澤
19：05～19：50	メガダンス45	下杉
20：00～20：45	ボディコンバット45	大久保
20：55～21：55	シェイプYoga	川上

木

時間	レッスン名	担当者
3		
憲法記念日		
レッスンはお休み		
10		
13:00～15:00のレッスンはお休み		
21：10～21：55	ナチュラルヨーガ45	能村
17		
13：00～14：00	ナチュラルヨーガ	生野
14：10～14：55	シェイプアップボクシング	山本
21：10～21：55	ナチュラルヨーガ45	能村
24		

プールレッスンのみ実施

マルチパーパスのレッスンはお休み

※『全日本ウエイトリフティング競技選手権大会』で
マルチパーパスを使用のため、レッスンはお休みとなります。
皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、ご了承下さい。

金

時間	レッスン名	担当者
4		
みどりの日		
レッスンはお休み		
11		
10：00～10：45	はじめてエアロ	細川
10：00～10：45	(プール)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
18		
10：00～10：45	はじめてエアロ	細川
10：00～10：45	(プール)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
25		
10：00～10：45	(プール)水中ウォーキング	安川

運動しやすい季節になりましたね♪

ISCレッスンは、1回から気軽に参加できます！

健康的な体づくりに、ISCレッスンをぜひご活用下さい！

レッスンは**中学生**から参加できます！