ISCレッスンスケジュール(7月) (7/5次)

初めての方や初級者におすすめのクラス

130077	\/ /	\ 1/		\	n)	(1/3	UN /	1			5 (- 1/3/10X E1 (2:00 9 9 00 00 9 9 7)
月 時間 レッスン名	担当者	時間	火 レッスン名	担当者	時間	水 レッスン名	担当者	時間	木 レッスン名	担当者	金 時間 レッスン名 担当者
		<u>'</u>				1			2		3
7月12日 (日) 12:05~12:50		日(土) 5~10:45	7月23日 (祝 12:05~12		10 : 10~ 10 : 55	時間変更 からだリセット45	浦	13:05~ 13:50	ナチュラルヨーカ゛45	生野	10:00~ 水中ウォーキング 安川
ナチュラルヨーガ45 山本+IR	ボディパンプ30 越原IR ⊌		ピラティ	ス	11 : 10~ 11 : 55	シェイプアップ ボクシング	山本	14:05~ 14:50	時間変更 ベーシックエアロ	山本	10:05~ かんたんエアロ 細川
13:05~13:50	11:05~11:50		川上IR 13:05~13	: 50	19:10~	ZUMBA GOLD	尾上		ボディバランス 説明+ショート	竹内寬	11:05~ S / - Yogo / F & WILL
かんたんキック ポクシング	ピラティス		ペーシックコ	70	19:55 20:15~	時間変更新曲		15 : 50 20 : 05~	עובי		13:10:
長瀬IR V	細川IR		川上IR		20:45	ホ゛ディコンバット30	竹腰	20:50	たのしくアクア	長瀬	13:55 ノノンエノロ 田端
14:05~14:50		~12:50 ルヨーガ4			21 : 10~ 21 : 55	バレトン	長瀬	21 : 10~ 21 : 55	ナチュラルヨーカ・45	川上	14:10~ ナチュラルヨーカ・45 東田
長瀬IR		N崎IR	洲崎IR								19:10~ ベーシックエアロ 越場 19:55
15:05~15:50 ZUMBA GOLD	8000		าลกฎคอ	61039		★レズミル	ズ新曲	発表★	1日(水)~7日(火)	時間変更 新曲 20:15~ 20:45 ボディパンプ30 越原
RELR ★今月の特別				440		動き	の説明を	を含む内	容となります。		21:10~ ピラティス サカナ
6	771	3-710	7			8			9		10
10:05~ 10:50 ベーシックエア	□★東田		回り ベーシックエアロ	厚見	10:10~ 10:55	*問変更 からだリセット45	浦	13:05~ 13:50	ナチュラルヨーカ・45	生野	10:00~ 水中ウォーキング 安川
11.05。時間変更	Y	11:05~	_		11:10~	シェイプアップ	4.11.	14:05~	時間変更	4 111 *	10:05~ 5.4 5.4 7.7 7.1
11:50 ラエイ ブ T Uga 時間変更	45 伊藤	11:50	ピラティス	厚見	11:55	ボクシング	山本	14:50	ベーシックエアロ		10:50 がんだんエブロー 森山川
13:05~ 太極拳45	渡辺	12.50	はじめてステップ トル 時間変更	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	竹内寬	11:05~ 11:50 シェイプYoga45 細川
14:10~ 14:55 ZUMBA GOLE	尾上	13 : 05~ 13 : 50	たのしくアクア	越場	20 : 15~ 20 : 45	ポティコンハット30	竹腰	20 : 05~ 20 : 50	たのしくアクア	長瀬	13:10~ コ3:55 ラテンエアロ 田端
18:45~ 19:30 シェイプYoga	45 洲崎		ナチュラルヨーカ゛45	生野	21:10~ 21:55	バレトン	長瀬	21 : 10~ 21 : 55	ナチュラルヨーカ゛45	川上	14:10~ ナチュラルヨーカ・45 東田
19:45~ 🎍 = = , 7	佐々木	. 19:10~	ベーシックエアロ	⁴山内			¥				19:10~ ベーシックエアロ 越場
20:30 ピップイス 時間変更 ポーディコンパット3	新曲	19.00	ボディバランス	4		のISC彦星と織如		(A)_			9:55 時間変更 20:15~ ポニッパン・デ20 トル 井市臣
21:15 ホティコンハット3	竹腰	20:55	説明+ショート 時間変更 新曲	菊田	一をプ	い曲とエクササ <mark>ィ</mark> レゼントします		-			20.40
		21 : 10~ 21 : 40	ボディパンプ30	吉田							21:10~ ピラティス 佐々木
13		10:05~	14	4 = =	10:10~	月5 時間変更		13:05~	16	4L 807	17 10:00~ 水中ウォーキング 安川
10:50 ページッグエア	果田	10:50	ベーシックエアロ	厚見	10:55	からだリセット45	浦	13:50	ナチュラルヨーカ・45	生野	10.45
11:05~ 11:50 シェイプYoga 時間変更	45 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	14:05~ 14:50	ベーシックエアロ	山本	10:05~ かんたんエアロ 細川
13:05~ 太極拳45	渡辺	12.30	はじめてステップ	越場	19 : 10~ 19 : 55	ZUMBA GOLD	尾上	15:05~ 15:50	ボディバランス45	竹内寬	11:05~ シェイプYoga45 細川
14:10~ 14:55 ZUMBA GOLE) 尾上	13:05~ 13:50	たのしくアクア	越場	20 : 15~ 20 : 45	まます。 ボディコンハ*ット30	竹腰	20 : 05~ 20 : 50	┣ル たのしくアクア	長瀬	13:10~ コステンエアロ 田端
18:45~ S 4 - Your	45 洲崎	14:05~	ままり ナチュラルヨーカ*45	生野	21:10~	バレトン	長瀬	21 : 10~	ナチュラルヨーカ*45	川上	14:10~ +エュニルコーカ*45 東田
19.30		14.50			21:55		Z/MX	21:55	771711 11 10	7.1-	10:10:
20:30 ピラティス	佐々木	19.00	ベーシックエアロ								19:55 ペーシックエアロ 越場
20:45~ ホ・テ・ィコンハ・ット3	0 竹腰		ボディバランス45 間変更	菊田							20:15~ ボディパンプ30 越原
			ボディパンプ30	吉田							21:10~ ピラティス 佐々木
20		40.05	21		40.40	22 時間変更			23		24
0:05~ ベーシックエアロ 東田 10:05~ ベーシックエアロ 厚見					10 : 10~ 10 : 55	からだリセット45	浦				
11:05~ 11:50 シェイプYoga	45 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				
13:05~ 太極拳45	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	A 🔏 🔏	海の日		スポーツの日
14:10~ 7UMBA GOLD) 尾上	13:05~	ール 時間変更 たのしくアクア	越場	20:15~	#問変更 ホ*ディコンバット30↑		杜	引レッスン開	24 1	1
14.33	<u> </u>	14:05~	ナチュラルヨーガ・45		20:45 21:10~ 21:55		<u> </u>		リレンヘノ用) 没をご覧くだ		レッスンはお休み
18:45~ 19:30 シェイプYoga		14:50		生野	21:55	バレトン	長瀬				
19:45~ ピラティス 時間変	佐々木	19.00	ベーシックエアロ	山内							
20:45~ ホ・テ・ィコンハ・ット3		20 : 10~ 20 : 55	ボディバランス45 時間変更	菊田					· Park		
		21:10~ 21:40	ボディパンプ30	吉田							
27	<u> </u>		28	·		29	1		30		31
10:05~ 10:50 ベーシックエア	東田	10:05~ 10:50	ベーシックエアロ	厚見	10 : 10~ 10 : 55	からだリセット45	浦	13 : 05~ 13 : 50	ナチュラルヨーカ゛45	生野	10:00~ 水中ウォーキング 安川
11:05~ 11:50 シェイプYoga	45 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	14:05~ 14:50	する。 ベーシックエアロ	山本	10:05~ かんたんエアロ 細川
13:05~ 大海娄45	渡辺	10 . 05	はじめてステップ <mark>ト</mark>	越場	19:10~ 19:55	更	尾上	15:05~ 15:50	ボディバランス45	竹内寬	時間変更 11:05~ ミュティープVoga45
14:10~ 7UMBA GOLD	-	13:05~	一心 時間変更		20:10~			20:05~	7-11		13:10~ ニテンエアロ 14 田端
14:55 ZUWIDA GULL	<u> </u>	13:50時	たのしくアクア		20:55	ホ゛ディコンバット45	竹腰	20:50	たのしくアクア		13:55 ノノンエアロ 田崎
18:45~ 19:30 シェイプYoga	45 洲崎	14:05~ 14:50	ナチュラルヨーカ゛45	生野	21 : 10~ 21 : 55	バレトン	長瀬	21 : 10~ 21 : 55	ナチュラルヨーカ・45	川上	14:10~ ナチュラルヨーカ・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~ ベーシックエアロ 越場
20:45~ ホ・テ・ィコンハ・ット4	5 竹腰	20:10~ 20:55	ボディバランス45	菊田							20:10~ 20:55 説明+ショート 越原
		21:10~	ボディパンプ45	吉田							21:10~ ピューノ ルカナ
	bt.	21.33	-								21.00
いし	かわ終	会合スプ	ドーツセンタ	<i>i</i> —(I	SC)				TE	EL:07	6-268-2222