



ISレッスンスケジュール(7月) (7/5改)

 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			
7月12日(日)			7月18日(土)			7月23日(祝・木)			1			2			3		
12:05~12:50	ナチュラルヨーガ45	山本千IR	10:15~10:45	ボディバンプ30	越原IR	12:05~12:50	ピラティス	川上IR	10:10~10:55	からだりセット45	浦	13:05~13:50	ナチュラルヨーガ45	生野	10:00~10:45	水中ウォーキング	安川
13:05~13:50	かんたんキックボクシング	長瀬IR	11:05~11:50	ピラティス	細川IR	13:05~13:50	ベーシックエアロ	川上IR	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	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川
14:05~14:50	パレトン	長瀬IR	12:05~12:50	ナチュラルヨーガ45	洲崎IR	14:05~14:50	シェイプYoga45	洲崎IR	19:10~19:55	ZUMBA GOLD	尾上	15:05~15:50	ボディバランス説明+ショート	竹内寛	11:05~11:50	シェイプYoga45	細川
15:05~15:50	ZUMBA GOLD	尾上IR							20:15~20:45	ボディコンバット30	竹腰	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
6			7			8			9			10					
10:05~10:50	ベーシックエアロ	東田	10:05~10:50	ベーシックエアロ	厚見	10:10~10:55	からだりセット45	浦	13:05~13:50	ナチュラルヨーガ45	生野	10:00~10:45	水中ウォーキング	安川			
11:05~11:50	シェイプYoga45	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	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川			
13:05~13:50	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	15:05~15:50	ボディバランス45	竹内寛	11:05~11:50	シェイプYoga45	細川			
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	13:05~13:50	たのしくアクア	越場	20:15~20:45	ボディコンバット30	竹腰	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	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	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	川上	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	ベーシックエアロ	越場			
20:45~21:15	ボディコンバット30	竹腰	20:10~20:55	ボディバランス説明+ショート	菊田				20:15~20:45	ボディコンバット30	竹腰	20:05~20:50	たのしくアクア	長瀬	20:15~20:45	ボディバンプ30	越原
			21:10~21:40	ボディバンプ30	吉田							21:10~21:55	ピラティス	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	ベーシックエアロ	厚見	10:10~10:55	からだりセット45	浦	13:05~13:50	ナチュラルヨーガ45	生野	10:00~10:45	水中ウォーキング	安川			
11:05~11:50	シェイプYoga45	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	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川			
13:05~13:50	太極拳45	渡辺	12:05~12:50	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	竹内寛	11:05~11:50	シェイプYoga45	細川			
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	13:05~13:50	たのしくアクア	越場	20:15~20:45	ボディコンバット30	竹腰	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	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	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	川上	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	ベーシックエアロ	越場			
20:45~21:15	ボディコンバット30	竹腰	20:10~20:55	ボディバランス45	菊田							20:15~20:45	ボディバンプ30	越原			
			21:10~21:40	ボディバンプ30	吉田							21:10~21:55	ピラティス	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	ベーシックエアロ	厚見	10:10~10:55	からだりセット45	浦									
11:05~11:50	シェイプYoga45	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									
13:05~13:50	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									
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	13:05~13:50	たのしくアクア	越場	20:15~20:45	ボディコンバット30	竹腰									
18:45~19:30	シェイプYoga45	洲崎	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野	21:10~21:55	パレトン	長瀬									
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												
20:45~21:15	ボディコンバット30	竹腰	20:10~20:55	ボディバランス45	菊田												
			21:10~21:40	ボディバンプ30	吉田												
27			28			29			30			31					
10:05~10:50	ベーシックエアロ	東田	10:05~10:50	ベーシックエアロ	厚見	10:10~10:55	からだりセット45	浦	13:05~13:50	ナチュラルヨーガ45	生野	10:00~10:45	水中ウォーキング	安川			
11:05~11:50	シェイプYoga45	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	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川			
13:05~13:50	太極拳45	渡辺	12:05~12:50	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	竹内寛	11:05~11:50	シェイプYoga45	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	ボディコンバット45	竹腰	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	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	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	川上	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	ベーシックエアロ	越場			
20:45~21:30	ボディコンバット45	竹腰	20:10~20:55	ボディバランス45	菊田							20:10~20:55	ボディバンプ説明+ショート	越原			
			21:10~21:55	ボディバンプ45	吉田							21:10~21:55	ピラティス	佐々木			