

ISCLレッスンスケジュール(8月)

※7/23改訂

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
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p>今月の特別レッスン 8月18日(土)</p> <p>12:10~12:55 はじめてエアロ 細川IR</p> <p>13:05~13:50 シェイプYoga 細川IR</p> <p>14:05~14:50 ラテンエアロ 田端IR</p> <p>15:00~15:45 はじめてステップ 山内IR</p> </div> <div style="width: 40%; border: 2px dashed red; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>8月は施設内でのイベントが多いため、 時間帯によっては駐車場の混雑が予想されます。 あらかじめご了承ください。</p> </div> </div>														
6			7			8			9			10		
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	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	11:10~11:55	水中ウォーキング	梅澤	21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	能村	11:00~12:00	シェイプYoga	細川
13:00~14:00	太極拳	代行 宮村	14:00~15:00	ナチュラルヨーガ	生野	19:05~19:50	メガダンス45	下杉				13:10~13:55	ラテンエアロ	田端
13:10~13:55	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				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	竹内	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
19:05~19:50	たのしくアクア	猪田	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
19:30~20:15	ピラティス	川上										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												
13			14			15			16			17		
10:00~10:45	ベーシックエアロ	代行 川上	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	能村	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	水中ウォーキング	代行 梅澤
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	水中ウォーキング	梅澤	21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	能村	11:00~12:00	シェイプYoga	細川
13:00~14:00	太極拳	代行 宮村	14:00~15:00	ナチュラルヨーガ	生野	19:05~19:50	メガダンス45	下杉				13:10~13:55	ラテンエアロ	田端
13:10~13:55	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	ボディパンプ45	川崎				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	竹内	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
19:05~19:50	たのしくアクア	猪田	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
19:30~20:15	ピラティス	川上										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												
20			21			22			23			24		
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	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	11:10~11:55	水中ウォーキング	梅澤	21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	能村	11:00~12:00	シェイプYoga	細川
13:00~14:00	太極拳	渡辺	14:00~15:00	ナチュラルヨーガ	生野	19:05~19:50	メガダンス45	下杉				13:10~13:55	ラテンエアロ	田端
13:10~13:55	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				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	竹内	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
19:05~19:50	たのしくアクア	猪田	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
19:30~20:15	ピラティス	川上										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												
27			28			29			30			31		
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	水中ウォーキング	安川
12:00~14:00のマルチパーパスのレッスンはお休み			13:00~13:45	はじめてステップ	越場	11:10~11:55	水中ウォーキング	梅澤	21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	能村	11:00~12:00	シェイプYoga	細川
			14:00~15:00	ナチュラルヨーガ	生野	19:05~19:50	メガダンス45	下杉				13:10~13:55	ラテンエアロ	田端
13:10~13:55	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				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	竹内	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
19:05~19:50	たのしくアクア	猪田	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
19:30~20:15	ピラティス	川上										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												