

ISCLessonsスケジュール(9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

9月17日(月) レッスン4本立てのプレミアムMonday!

- 12:10~12:55 ベーシックエアロ 田端IR
- 13:10~13:55 太極拳45 渡辺IR
- 14:05~14:50 シェイプYoga45 伊藤IR
- 15:00~15:45 ボディバランス45 菊田IR

初めての方でも安心。
 体力や年齢を問わず、
 どなたでも参加しやすい、
 やさしいレッスンををご用意しました。
 皆様のご参加お待ちしております!

New
 菊田です！
 よろしくお祈りします




耳より情報 ISC教養講座

9月3日(月)14:15~15:30

- <時間>
 14:15~ 睡眠講話(25分)
 14:45~ アロマストレッチ(45分)

<会場>
 マルチパーパス
 参加無料です！
 皆さま、お誘い合わせの上、
 気軽にお越しください。



3			4			5			6			7		
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												
10			11			12			13			14		
10:00~14:00のマルチパーパスのレッスンはお休み			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
			11:10~11:55	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
			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
19:45~20:30	たのしくアクア	越場	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												
17			18			19			20			21		
敬老の日 プレミアムMonday 開催! ※詳細は上記参照			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
			11:10~11:55	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
			13:00~15:00のレッスンはお休み			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
			19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内	19:05~19:50	メガダンス45	下杉				13:10~13:55	ラテンエアロ	田端
			20:10~20:55	ボディバランス45	竹内	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
			21:10~21:55	かんたんキックボクシング	長瀬	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
												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
24			25			26			27			28		
振替休日 レッスンはお休み			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	13:00~15:00のレッスンはお休み			10:00~10:45	はじめてエアロ	細川
			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				プールレッスンはお休み		
			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
			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
			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
			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
												21:10~21:55	ボディパンプ説明+ショート	越原