

# ISCLessonsスケジュール(1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			
<p><b>あけましておめでとうございます!</b></p> <p>新しい年も、ISCLessonsで気持ちのよい汗を流しましょう!</p> <p><b>4日(月)~8日(金)</b> <b>レズミルス新曲発表会</b></p> <p>ボディパンプ・ボディバランス ボディコンバット</p> <p>新しい曲と動きを説明しながら行きます!</p>			<p><b>1月10日(日)</b></p> <p>10:05~10:50 ナチュラルヨーガ45 生野IR</p> <p>11:05~11:50 ベーシックエアロ 山内IR</p>			<p><b>1月11日(祝・月)</b></p> <p>12:05~12:50 太極拳45 渡辺IR</p> <p>13:05~13:50 シェイプYoga45 洲崎IR</p> <p>14:05~14:50 パレトン&amp;キックボクシング 長瀬IR</p>			<p><b>1月16日(土)</b></p> <p>11:05~11:50 ナチュラルヨーガ45 山本千IR</p> <p>12:05~12:50 ベーシックエアロ 川上IR</p>			<p><b>1月17日(日)</b></p> <p>11:05~11:50 ZUMBA GOLD 尾上IR</p> <p>12:05~12:50 ボディバランス45 竹内寛IR</p> <p>13:05~13:50 <b>ISC教養講座 無料</b> 「高血圧を予防しよう」</p>			<p><b>1月23日(土)</b></p> <p>12:05~12:50 ピラティス 川上IR</p> <p>13:05~13:50 ベーシックエアロ 川上IR</p>		
<p><b>4</b></p> <p>10:05~10:50 ベーシックエアロ 東田</p> <p>11:05~11:50 シェイプYoga45 伊藤</p> <p>13:05~13:50 太極拳45 渡辺</p> <p>14:10~14:55 ZUMBA GOLD 尾上</p> <p>19:10~19:55 シェイプYoga45 洲崎</p> <p>20:10~20:55 ベーシックエアロ 佐々木</p> <p>21:10~21:55 ボディコンバット 説明+ショート 竹腰</p>			<p><b>5</b></p> <p>10:05~10:50 ベーシックエアロ 厚見</p> <p>11:05~11:50 ピラティス 厚見</p> <p>12:05~12:50 はじめてステップ 越場</p> <p>13:05~13:50 たのしくアクア 越場</p> <p>14:05~14:50 ナチュラルヨーガ45 生野</p> <p>19:10~19:55 ベーシックエアロ 山内</p> <p>20:10~20:55 ボディバランス 説明+ショート 菊田</p> <p>21:10~21:55 ボディパンプ 説明+ショート 吉田</p>			<p><b>6</b></p> <p>10:10~10:55 からだりセット45 浦</p> <p>11:10~11:55 シェイプアップボクシング 山本</p> <p>19:10~19:55 ZUMBA GOLD 尾上</p> <p>20:10~20:55 ボディコンバット 説明+ショート 竹腰</p> <p>21:10~21:55 パレトン 長瀬</p>			<p><b>7</b></p> <p>13:05~13:50 ナチュラルヨーガ45 生野</p> <p>14:05~14:50 ベーシックエアロ 山本</p> <p>15:05~15:50 ボディバランス 説明+ショート 竹内寛</p> <p>20:05~20:50 たのしくアクア 長瀬</p> <p>21:10~21:55 ナチュラルヨーガ45 洲崎</p>			<p><b>8</b></p> <p>10:00~10:45 水中ウォーキング 安川</p> <p>10:05~10:50 かんたんエアロ 細川</p> <p>11:05~11:50 シェイプYoga45 細川</p> <p>13:10~13:55 ラテンエアロ 田端</p> <p>14:10~14:55 ナチュラルヨーガ45 東田</p> <p>19:10~19:55 はじめてステップ 越場</p> <p>20:10~20:55 ボディパンプ 説明+ショート 越原</p> <p>21:10~21:55 かんたんキックボクシング 佐々木</p>					
<p><b>11</b></p> <p><b>成人の日</b></p> <p><b>特別レッスン 開催!</b></p> <p>※詳細は上記参照</p>			<p><b>12</b></p> <p>10:05~10:50 ベーシックエアロ 厚見</p> <p>11:05~11:50 ピラティス 厚見</p> <p>12:05~12:50 はじめてステップ 越場</p> <p>13:05~13:50 たのしくアクア 越場</p> <p>14:05~14:50 ナチュラルヨーガ45 生野</p> <p>19:10~19:55 ベーシックエアロ 山内</p> <p>20:10~20:55 ボディバランス45 菊田</p> <p>21:10~21:55 ボディパンプ45 吉田</p>			<p><b>13</b></p> <p>10:10~10:55 からだりセット45 浦</p> <p>11:10~11:55 シェイプアップボクシング 山本</p> <p>19:10~19:55 ラテンエアロ 竹内久</p> <p>20:10~20:55 ボディコンバット 説明+ショート 竹腰</p> <p>21:10~21:55 パレトン 長瀬</p>			<p><b>14</b></p> <p>13:05~13:50 ナチュラルヨーガ45 生野</p> <p>14:05~14:50 ベーシックエアロ 山本</p> <p>15:05~15:50 ボディバランス45 竹内寛</p> <p>20:05~20:50 たのしくアクア 長瀬</p> <p>21:10~21:55 ナチュラルヨーガ45 洲崎</p>			<p><b>15</b></p> <p>10:00~10:45 水中ウォーキング 安川</p> <p>10:05~10:50 かんたんエアロ 細川</p> <p>11:05~11:50 シェイプYoga45 細川</p> <p>13:10~13:55 ラテンエアロ 田端</p> <p>14:10~14:55 ナチュラルヨーガ45 東田</p> <p>19:10~19:55 はじめてステップ 越場</p> <p>20:10~20:55 ボディパンプ 説明+ショート 越原</p> <p>21:10~21:55 かんたんキックボクシング 佐々木</p>					
<p><b>18</b></p> <p>10:05~10:50 ベーシックエアロ 東田</p> <p>11:05~11:50 シェイプYoga45 伊藤</p> <p>13:05~13:50 太極拳45 渡辺</p> <p>14:10~14:55 ZUMBA GOLD 尾上</p> <p>19:10~19:55 シェイプYoga45 洲崎</p> <p>20:10~20:55 ベーシックエアロ 佐々木</p> <p>21:10~21:55 ボディコンバット45 竹腰</p>			<p><b>19</b></p> <p>10:05~10:50 ベーシックエアロ 厚見</p> <p>11:05~11:50 ピラティス 厚見</p> <p>12:05~12:50 はじめてステップ 越場</p> <p>13:05~13:50 たのしくアクア 越場</p> <p>14:05~14:50 ナチュラルヨーガ45 生野</p> <p>19:10~19:55 ベーシックエアロ 山内</p> <p>20:10~20:55 ボディバランス45 菊田</p> <p>21:10~21:55 ボディパンプ45 吉田</p>			<p><b>20</b></p> <p>10:10~10:55 からだりセット45 浦</p> <p>11:10~11:55 シェイプアップボクシング 山本</p> <p>19:10~19:55 ZUMBA GOLD 尾上</p> <p>20:10~20:55 ボディコンバット 説明+ショート 竹腰</p> <p>21:10~21:55 パレトン 長瀬</p>			<p><b>21</b></p> <p>13:05~13:50 ナチュラルヨーガ45 生野</p> <p>14:05~14:50 ベーシックエアロ 山本</p> <p>15:05~15:50 ボディバランス45 竹内寛</p> <p>20:05~20:50 たのしくアクア 長瀬</p> <p>21:10~21:55 ナチュラルヨーガ45 洲崎</p>			<p><b>22</b></p> <p>10:00~10:45 水中ウォーキング 安川</p> <p>10:05~10:50 かんたんエアロ 細川</p> <p>11:05~11:50 シェイプYoga45 細川</p> <p>13:10~13:55 ラテンエアロ 田端</p> <p>14:10~14:55 ナチュラルヨーガ45 東田</p> <p>19:10~19:55 はじめてステップ 越場</p> <p>20:10~20:55 ボディパンプ 説明+ショート 越原</p> <p>21:10~21:55 かんたんキックボクシング 佐々木</p>					
<p><b>25</b></p> <p>10:05~10:50 ベーシックエアロ 東田</p> <p>11:05~11:50 シェイプYoga45 伊藤</p> <p>13:05~13:50 太極拳45 渡辺</p> <p>14:10~14:55 ZUMBA GOLD 尾上</p> <p>19:10~19:55 シェイプYoga45 洲崎</p> <p>20:10~20:55 ベーシックエアロ 佐々木</p> <p>21:10~21:55 ボディコンバット45 竹腰</p>			<p><b>26</b></p> <p>10:05~10:50 ベーシックエアロ 厚見</p> <p>11:05~11:50 ピラティス 厚見</p> <p>12:05~12:50 はじめてステップ 越場</p> <p>13:05~13:50 たのしくアクア 越場</p> <p>14:05~14:50 ナチュラルヨーガ45 生野</p> <p>19:10~19:55 ベーシックエアロ 山内</p> <p>20:10~20:55 ボディバランス45 菊田</p> <p>21:10~21:55 ボディパンプ45 吉田</p>			<p><b>27</b></p> <p>10:10~10:55 からだりセット45 浦</p> <p>11:10~11:55 シェイプアップボクシング 山本</p> <p>19:10~19:55 ラテンエアロ 竹内久</p> <p>20:10~20:55 ボディコンバット 説明+ショート 竹腰</p> <p>21:10~21:55 パレトン 長瀬</p>			<p><b>28</b></p> <p>13:05~13:50 ナチュラルヨーガ45 生野</p> <p>14:05~14:50 ベーシックエアロ 山本</p> <p>15:05~15:50 ボディバランス45 竹内寛</p> <p>20:05~20:50 たのしくアクア 長瀬</p> <p>21:10~21:55 ナチュラルヨーガ45 洲崎</p>			<p><b>29</b></p> <p>10:00~10:45 水中ウォーキング 安川</p> <p>10:05~10:50 かんたんエアロ 細川</p> <p>11:05~11:50 シェイプYoga45 細川</p> <p>13:10~13:55 ラテンエアロ 田端</p> <p>14:10~14:55 ナチュラルヨーガ45 東田</p> <p>19:10~19:55 はじめてステップ 越場</p> <p>20:10~20:55 ボディパンプ 説明+ショート 越原</p> <p>21:10~21:55 かんたんキックボクシング 佐々木</p>					
<p><b>マルチパーパスでのレッスンはお休み</b></p>																	