


ISCLレッスンスケジュール(10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		
今月の特別レッスン			1			2			3			4				
20日(日)			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	13:00~16:00の レッスンはお休み			10:00~10:45	水中ウォーキング	安川		
12:10~12:55 シェイプYoga45 能村IR			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				10:00~15:00の マルチパーバスの レッスンはお休み				
13:05~13:50 ラテンエアロ 田端IR			12:05~12:50	たのしくアクア	越場	19:05~19:50	ZUMBA	尾上				19:10~19:55			ボディコンパット 説明+ショート	竹腰
26日(土)			13:05~13:50	はじめてステップ	越場	20:00~20:45	ボディコンパット45	大久保	20:05~20:50	たのしくアクア	長瀬	20:10~20:55			ピラティス	佐々木
12:10~12:55 ピラティス 細川IR			14:00~15:00	ナチュラルヨーガ	生野	20:55~21:55	シェイプYoga	川上	21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	能村	21:10~21:55			ボディパンプ 説明+ショート	越原
13:05~13:50 ボディパンプ 説明+ショート 越原IR			19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内											
			20:10~20:55	ボディパンプ45	川崎											
			21:10~21:55	かんたんキックボクシング	長瀬											
7			8			9			10			11				
10:05~10:50	ベーシックエアロ	代行 越場	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	水中ウォーキング	安川		
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	マルチパーバスの レッスンはお休み				
13:00~14:00	太極拳	渡辺	12:05~12:50	たのしくアクア	越場	19:05~19:50	ラテンエアロ	竹内久	15:05~15:50	ボディバランス 説明+ショート	代行 竹内寛					
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	13:05~13:50	はじめてステップ	越場	20:00~20:45	ボディコンパット 説明+ショート	代行 大久保	20:05~20:50	たのしくアクア	長瀬					
18:45~19:30	はじめてステップ	越場	14:00~15:00	ナチュラルヨーガ	生野	20:55~21:55	シェイプYoga	川上	21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	能村					
19:45~20:30	ボディコンパット 説明+ショート	新曲 竹腰	19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内											
20:45~21:30	ボディバランス 説明+ショート	新曲 竹内寛	20:10~20:55	ボディパンプ 説明+ショート	新曲 川崎	★レズミルズ新曲発表会★ 4日(金)~10日(木) 全レッスン説明+ショートのクラスとなります。										
			21:10~21:55	かんたんキックボクシング	長瀬											
14			15			16			17			18				
 体育の日 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	水中ウォーキング	安川		
			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	10:00~11:00	シェイプYoga	細川		
			12:05~12:50	たのしくアクア	越場	19:05~19:50	ZUMBA	尾上	15:05~15:50	ボディバランス45	菊田	11:10~11:55	かんたんエアロ	細川		
			13:05~13:50	はじめてステップ	越場	20:00~20:45	ボディコンパット45	大久保	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		
			14:00~15:00	ナチュラルヨーガ	生野	20:55~21:55	シェイプYoga	川上	21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	能村	14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田		
			19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内							19:10~19:55	ボディコンパット 説明+ショート	竹腰		
			20:10~20:55	ボディパンプ45	川崎							20:10~20:55	ピラティス	佐々木		
			21:10~21:55	かんたんキックボクシング	長瀬							21:10~21:55	ボディパンプ 説明+ショート	越原		
21			22			23			24			25				
10:05~10:50	ベーシックエアロ	東田	 即位礼正殿の儀 レッスンはお休み 			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	水中ウォーキング	安川		
11:00~12:00	シェイプYoga	伊藤				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	10:00~11:00	シェイプYoga	細川		
13:00~14:00	太極拳	渡辺				19:05~19:50	ラテンエアロ	竹内久	15:05~15:50	ボディバランス45	菊田	11:10~11:55	かんたんエアロ	細川		
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上				20:00~20:45	ボディコンパット45	大久保	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	はじめてステップ	越場				20:55~21:55	シェイプYoga	川上	21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	能村	14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田		
19:45~20:30	ボディコンパット45	竹腰										19:10~19:55	ボディコンパット 説明+ショート	竹腰		
20:45~21:30	ボディバランス45	竹内寛										20:10~20:55	ピラティス	佐々木		
												21:10~21:55	ボディパンプ 説明+ショート	越原		
28			29			30			31			レッスン参加の皆さまへ 10月より、レッスンスケジュールが一部変更となります。ご確認下さい。 また消費税改正に伴い、レッスン参加チケットやフリーパス購入の料金に変更となります。 何卒ご理解下さいますようお願い申し上げます。				
10:05~10:50	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	伊藤	13:00~14:00	ナチュラルヨーガ	生野					
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					
13:00~14:00	太極拳	渡辺	12:05~12:50	たのしくアクア	越場	19:05~19:50	ZUMBA	尾上	15:05~15:50	ボディバランス45	菊田					
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	13:05~13:50	はじめてステップ	越場	20:00~20:45	ボディコンパット45	大久保	20:05~20:50	たのしくアクア	長瀬					
18:45~19:30	はじめてステップ	越場	14:00~15:00	ナチュラルヨーガ	生野	20:55~21:55	シェイプYoga	川上	21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	能村					
19:45~20:30	ボディコンパット45	竹腰	19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内											
20:45~21:30	ボディバランス45	竹内寛	20:10~20:55	ボディパンプ45	川崎											
			21:10~21:55	かんたんキックボクシング	長瀬											