

# ISCLessonsスケジュール(10月)※10/11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			
1			2			3			4			5					
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	13:00~15:00のレッスンはお休み 			10:00~10:45	水中ウォーキング	安川			
11:00~12:00	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									
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	19:15~19:45	ボディパンプ30	越原				15:05~15:50	ボディバランス45	菊田	プールレッスンのみ実施 マルチパーパスのレッスンはお休み 		
13:00~14:00	太極拳	渡辺	14:00~15:00	ナチュラルヨーガ	生野	20:00~20:45	ホディコンパット45	大久保				21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	能村			
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	20:55~21:55	シェイプYoga	川上									
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	竹内寛												
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												
19:30~20:15	ピラティス	川上															
20:30~21:15	ボディパンプ45	越原															
8			9			10			11			12					
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	13:00~14:00	ナチュラルヨーガ	生野	10:00~10:45	水中ウォーキング	安川			
			11:10~11:55	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	プールレッスンのみ実施 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	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	菊田						
			14:00~15:00	ナチュラルヨーガ	生野	20:00~20:45	ボディコンパット説明+ショート	大久保	21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	能村						
			19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内	20:55~21:55	シェイプYoga	川上									
			20:10~20:55	ボディバランス説明+ショート	竹内寛												
			21:10~21:55	かんたんキックボクシング	長瀬												
			★レスミルズ新曲発表会★9(火)~11日(木):15日(月)全レッスン説明+ショートのクラスとなります。														
15			16			17			18						19		
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	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	プールレッスンのみ実施 マルチパーパスのレッスンはお休み 					
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	19:15~19:45	ボディパンプ30	越原	15:05~15:50	ボディバランス45	菊田						
13:00~14:00	太極拳	渡辺	14:00~15:00	ナチュラルヨーガ	生野	20:00~20:45	ホディコンパット45	大久保	21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	能村						
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	20:55~21:55	シェイプYoga	川上									
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	竹内寛												
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												
19:30~20:15	ピラティス	川上															
20:30~21:15	ボディパンプ説明+ショート	越原															
22			23			24			25			26					
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	長瀬			
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	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	11:00~12:00	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	20:00~20:45	ホディコンパット45	大久保	21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	能村	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	20:55~21:55	シェイプYoga	川上				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	竹内寛							19:10~19:55	ボディコンパット説明+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															
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	川上									
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									
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	19:05~19:50	ラテンエアロ	竹内久									
13:00~14:00	太極拳	渡辺	14:00~15:00	ナチュラルヨーガ	生野	20:00~20:45	ホディコンパット45	大久保									
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	20:55~21:55	シェイプYoga	川上									
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	竹内寛												
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												
19:30~20:15	ピラティス	川上															
21:10~21:55	ボディパンプ45	越原															

**耳より情報... ISC教養講座** 参加無料

**日時** 10月29日(月) 20:25~20:55

**会場** マルチパーパス

**【テーマ】** 映える**筋肉**を手に入れる **担当: 越原**

※ボディパンプは21:10~に変更となります。

※レッスンスケジュールが変更されています。ご確認の上、お間違えのないようご参加下さい。

