



ISCLレッスンスケジュール(11月)

※11/15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: 45%;"> <p>11月から... 水曜の夜が熱くなる!!</p> <p>第1・3・5(水): New ZUMBA 担当: 尾上 IR</p> <p>第2・4 (水): ラテンエアロ 担当: 竹内久 IR</p> </div> <div style="width: 45%; border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px;"> <p>毎週水曜日 19:05~19:50</p> <p>ZUMBA(ズンバ)ってどんなレッスン?</p> <p>ラテン系の音楽に合わせて、インストラクターと自由にダンスを踊ります! ダンスが初めての方でも大丈夫! とにかく楽しむレッスンです!</p> </div> </div>														
5			6			7			8			9		
10:00~10:45	ベースクエアロ	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	ベースクエアロ	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	19:05~19:50	New ZUMBA	尾上	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	ボディコンバット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
13:10~13:55	たのしくアクア	北市	19:10~19:55	ベースクエアロ	山内	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
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	菊田							19:10~19:55	ボディコンバット説明+ショート	中村
19:30~20:15	ピラティス	川上	21:10~21:55	かんたんキックボクシング	長瀬							20:10~20:55	ベースクエアロ	山本
20:30~21:15	ボディパンプ45	越原										21:10~21:55	ボディパンプ説明+ショート	越原
12			13			14			15			16		
<p>10:00~19:00のマルチパーパスのレッスンはお休み</p> 			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	ベースクエアロ	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	19:05~19:50	ラテンエアロ	竹内久	レッスンはお休み			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	20:00~20:45	ボディコンバット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
			19:10~19:55	ベースクエアロ	山内	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	川上
13:10~13:55	たのしくアクア	長瀬	20:10~20:55	ボディバランス45	竹内寛							19:10~19:55	ボディコンバット説明+ショート	中村
19:30~20:15	ピラティス	川上	21:10~21:55	かんたんキックボクシング	長瀬							20:10~20:55	ベースクエアロ	山本
20:30~21:15	ボディパンプ45	越原										21:10~21:55	ボディパンプ説明+ショート	越原
19			20			21			22			23		
13:10~13:55	たのしくアクア	北市				★フール特別レッスン★			13:00~14:00	ナチュラルヨーガ	生野	<p>勤労感謝の日</p> <p>レッスンはお休み</p> 		
			11:10~11:55	水中ウォーキング	安川	14:10~14:55	シェイプアップボクシング	山本	15:05~15:50	ボディバランス45	菊田			
						19:05~19:50	ZUMBA	尾上	20:05~20:50	たのしくアクア	長瀬			
						20:00~20:45	ボディコンバット45	大久保	21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	能村			
						20:55~21:55	シェイプYoga	川上						
26			27			28			29			30		
10:00~10:45	ベースクエアロ	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	ベースクエアロ	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	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	ボディコンバット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
13:10~13:55	たのしくアクア	北市	19:10~19:55	ベースクエアロ	山内	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
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	ボディコンバット説明+ショート	中村
19:30~20:15	ピラティス	川上	21:10~21:55	かんたんキックボクシング	長瀬							20:10~20:55	ベースクエアロ	山本
20:30~21:15	ボディパンプ45	越原										21:10~21:55	ボディパンプ説明+ショート	越原