

# ISCLessonsスケジュール(12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
3			4			5			6			7		
10:00~10:45	ベーシックエアロ	東田	10:00~13:00の 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	はじめてエアロ	細川
11:00~12:00	シェイプYoga	伊藤	時間変更 13:05~13:50			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	13:05~13:45	はじめてステップ	越場	19:05~19:50	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	ベーシックエアロ	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	川上	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	ベーシックエアロ	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
10			11			12			13			14		
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	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	ベーシックエアロ	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	ベーシックエアロ	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
17			18			19			20			21		
10:00~12:00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	19:05~19:50	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
			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	ベーシックエアロ	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
			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
			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
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	13:00~14:00	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	イベントレッスン開催! ※下記参照			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
			14:00~15:00	ナチュラルヨーガ	生野				20:05~20:50	たのしくアクア	長瀬	12時より 全館閉館		
			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	21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	能村			
			20:10~20:55	ボディバランス45	竹内寛									
21:10~21:55	かんたんキックボクシング	長瀬												

★特別レッスン★  
12月23日(日)  
12:10 ピラティス ~12:55 <厚見R>  
13:05 ベーシックエアロ ~13:50 <田端R>

★ISC10周年イベント★  
レスミルズスペシャル  
日時: 12月26日(水) 19:15~20:45  
会場: サブアリーナ ※ラテンエアロは休講となります  
参加費: 前売1000円 当日1200円  
★フリーパス利用可能★  
詳細は後日お知らせします

年末年始のお知らせ  
<休館日>  
12月29日(土) ~1月3日(木)  
28日(金)は12時までの営業となります。  
新年は1月4日(金)より営業いたします。

ISCLessonsで1年の締めくくり♪今年も1年間ありがとうございました!