










ISCLessonsスケジュール(1月)※12/25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="text-align: center;"> <h2>あけましておめでとうございます</h2> <p>新しい年も、ISCLessonsで気持ちのよい汗を流していきましょう！</p>  </div>									<div style="text-align: center;"> <p>12月29日(土)</p> <p>～1月3日(木)</p> <p>年末年始休業</p>  </div>			4			11					
			10:00~10:45			10:00~10:45						10:00~10:45			10:00~10:45					
			10:45~11:00			10:45~11:00						10:45~11:00			10:45~11:00					
			11:00~12:00			11:00~12:00						11:00~12:00			11:00~12:00					
<div style="text-align: center;"> <p>◀LES MILLSプログラム新曲発表会のご案内▶ 1月7日(月)～11日(金)</p> <p>ISCでは、ボディパンプ・ボディコンバット・ボディバランスの3プログラムがありますが、これらは3ヶ月毎に新しいナンバー(曲、エクササイズ)がリリースされます。そこで新しくお披露目となる期間を『新曲発表会』として、エクササイズの説明がついた特別クラスを設けています。</p> <p>初めての方も安心して参加していただける機会ですので是非ご参加ください！</p> </div>																				
 ←このマークが対象レッスンです			 LES MILLS BODY PUMP			 LES MILLS BODY COMBAT			 LES MILLS BODY BALANCE											
7			8			9			10			11								
10:00~10:45	ベースックエアロ	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	ベースックエアロ	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	ボディバランス説明+ショート	菊田	11:00~12:00	シェイプYoga	細川						
13:00~14:00	太極拳	渡辺	13:45~14:30	ナチュラルヨーガ	生野	20:00~20:45	ボディコンバット説明+ショート	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	ボディバランス説明+ショート	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	ベースックエアロ	山本						
20:30~21:15	ボディパンプ説明+ショート	越原	★レズミルズ新曲発表会★ 7(月)～11(金)全レッスン説明+ショートのクラスとなります。																	
14			15			16			17			18								
<div style="text-align: center;"> <p>振替休日</p> <p>レッスンはお休み</p>  </div>			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	ベースックエアロ	山本	14:10~14:55	シェイプアップボクシング	山本	ブ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	ZUMBA	尾上	15:05~15:50	ボディバランス45	菊田									
			13:55~14:40	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									
			19:10~19:55	ベースックエアロ	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																		
21			22			23			24			25								
10:00~10:45	ベースックエアロ	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	ベースックエアロ	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	13:45~14:30	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	ベースックエアロ	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						
28			29			30			31			<div style="text-align: center;"> <p>＜ご案内＞</p> <p>ISCレッスンは大きな大会やイベント、記録的な天候不良などにより、急な変更や休講とさせていただきます場合があります。ホームページにて変更などの案内をしておりますので、そちらをご覧ください。</p>  <p>しかわ総合スポーツセンター 検索</p> <p>←ホームページQRコード</p> </div>								
10:00~10:45	ベースックエアロ	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									
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									
<div style="text-align: center;"> <p>12:00~15:00の レッスンはお休み</p>  </div>			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									
			13:55~14:40	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	たのしくアクア	北市	19:10~19:55	ベースックエアロ	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									
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															
19:30~20:15	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															
20:30~21:15	ボディパンプ45	越原																		