





ISCLessonsスケジュール(2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											
<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 45%;"> <p style="text-align: center; color: blue; font-weight: bold;">16日(土)</p> <p>10:05~10:50 メガダンス45 北市IR</p> <p>11:05~11:50 シェイプYoga45 細川IR</p> </div> <div style="border: 2px solid purple; border-radius: 15px; padding: 10px; width: 45%;"> <p style="text-align: center; color: purple; font-weight: bold;">17日(日)</p> <p>12:05~12:50 ベーシックエアロ 田端IR</p> <p>13:05~13:50 ピラティス 伊藤IR</p> </div> </div>												10:00~10:45 はじめてエアロ 細川											
												10:00~10:45 ^{フル} 水中ウォーキング 安川											
11:00~12:00 シェイプYoga 細川			11:00~12:00 シェイプYoga 細川																				
13:00~13:55 ラテンエアロ 田端			13:00~13:55 ラテンエアロ 田端																				
14:10~14:55 ナチュラルヨーガ45 東田			14:10~14:55 ナチュラルヨーガ45 東田																				
19:10~19:55 ボディコンバット説明+ショート 中村			19:10~19:55 ボディコンバット説明+ショート 中村																				
20:10~20:55 ベーシックエアロ 山本			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			21:10~21:55 ボディパンプ説明+ショート 越原																				
4				5				6				7				8							
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	^{フル} 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	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	13:55~14:55	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	^{フル} 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	^{フル} 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	川上									
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									
11				12				13				14				15							
 <p style="text-align: center; font-weight: bold;">建国記念日</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">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 ベーシックエアロ ^{代行} 石井			14:10~14:55 シェイプアップボクシング 山本			10:00~10:45 ^{フル} 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			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		
												13:55~14:55 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 ^{フル} 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 ^{代行} 川崎														
18				19				20				21				22							
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	^{フル} 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	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	13:55~14:55	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	^{フル} 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	^{フル} 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									
25				26				27				28				<p style="font-size: 1.2em;">寒い日が続きます。レッスンは前後は、手袋や上着等で、体を冷やさないよう、体調管理にお気を付け下さい。</p> 							
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	^{フル} 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	13:55~14:55	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	^{フル} 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	^{フル} 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									