



ISCLessonsスケジュール(4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						
1	2			3			4			5							
10:00~15:00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	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	10:00~11:00	シェイプYoga	細川					
	12:05~12:50	たのしくアクア	越場	19:05~19:50	ZUMBA	尾上	15:05~15:50	ボディバランス説明+ショート	菊田	11:10~11:55	かんたんエアロ	細川					
	13:05~13:50	はじめてステップ	越場	20:00~20:45	ボディコンパット説明+ショート	大久保	20:05~20:50	たのしくアクア	長瀬	13:10~13:55	ベーシックエアロ	東田					
18:45~19:30	はじめてステップ	越場	14:00~15:00	ナチュラルヨーガ	生野	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			
19:45~20:30	ボディコンパット説明+ショート	中村	19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内	★レズミルズ新曲発表会★ 1日(月)~5日(金) 説明+ショート(30分)のクラスとなります。						19:10~19:55	ピラティス	佐々木			
20:45~21:30	ボディバランス説明+ショート	竹内寛	20:10~20:55	ボディパンプ説明+ショート	越原							20:10~20:55	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	佐々木
			21:10~21:55	かんたんキックボクシング	長瀬							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
8	9			10			11			12							
10:05~10:50	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	10:00~11:00	シェイプYoga	細川			
13:00~14:00	太極拳	渡辺	12:05~12:50	たのしくアクア	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	11:10~11:55	かんたんエアロ	細川			
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	13:05~13:50	はじめてステップ	越場	20:00~20:45	ボディコンパット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			
18:45~19:30	はじめてステップ	越場	14:00~15:00	ナチュラルヨーガ	生野	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			
19:45~20:30	ボディコンパット45	中村	19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内							18時より全館閉館のため レッスンはお休み 					
20:45~21:30	ボディバランス45	竹内寛	20:10~20:55	ボディパンプ説明+ショート	越原												
			21:10~21:55	かんたんキックボクシング	長瀬												
15	16			17			18			19							
10:05~10:50	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	長瀬			
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	10:00~11:00	シェイプYoga	細川			
13:00~14:00	太極拳	渡辺	12:05~12:50	たのしくアクア	越場	19:05~19:50	ZUMBA	尾上	15:05~15:50	ボディバランス45	菊田	11:10~11:55	かんたんエアロ	細川			
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	13:05~13:50	はじめてステップ	越場	20:00~20:45	ボディコンパット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			
18:45~19:30	はじめてステップ	越場	14:00~15:00	ナチュラルヨーガ	生野	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			
19:45~20:30	ボディコンパット45	中村	19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内							19:10~19:55	ピラティス	佐々木			
20:45~21:30	ボディバランス45	竹内寛	20:10~20:55	ボディパンプ説明+ショート	越原							20:10~20:55	ベーシックエアロ	佐々木			
			21:10~21:55	かんたんキックボクシング	長瀬							21:10~21:55	ボディパンプ45	越原			
22	23			24			25			26							
10:05~10:50	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	10:00~11:00	シェイプYoga	細川			
13:00~14:00	太極拳	渡辺	12:05~12:50	たのしくアクア	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	11:10~11:55	かんたんエアロ	細川			
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	13:05~13:50	はじめてステップ	越場	20:00~20:45	ボディコンパット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			
18:45~19:30	はじめてステップ	越場	14:00~15:00	ナチュラルヨーガ	生野	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			
19:45~20:30	ボディコンパット45	中村	19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内							19:10~19:55	ピラティス	佐々木			
20:45~21:30	ボディバランス45	竹内寛	20:10~20:55	ボディパンプ説明+ショート	越原							20:10~20:55	ベーシックエアロ	佐々木			
			21:10~21:55	かんたんキックボクシング	長瀬							21:10~21:55	ボディパンプ45	越原			

29

30

昭和の日
レッスンお休み



お知らせ



4月よりタイムスケジュールを一部変更しております。
5月の大型連休中のISCLessonsもお楽しみに!

4月14日(日) 特別レッスン

- 10:00~10:30 **無料** かんたんエアロ30 担当: 東田IR
- 10:40~11:25 ナチュラルヨーガ 担当: 東田IR
- 11:40~12:25 はじめてステップ 担当: 田端IR
- 12:35~12:50 **無料** たのしく筋トレ 担当: 竹内久IR
- 13:00~13:45 ラテンエアロ 担当: 竹内久IR

2本

初めての方も安心



無料レッスンも特別開催!

★4月12日はISC開設記念日です★