





ISCLessonsスケジュール(4月)※4/9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 | | | | | | |
| 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 | 21:10~21:55 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:05~12:50 | ボディコンパット45 | 中村 | 10:10~10:55 | エンジョイエアロ | 厚見 | <div style="text-align: center;">  <h2>4月14日(日) 特別レッスン</h2> <p>10:00~10:30 無料 かんたんエアロ30 担当: 東田IR</p> <p>10:40~11:25 ナチュラルヨーガ 担当: 東田IR</p> <p>11:40~12:25 はじめてステップ 担当: 田端IR</p> <p>12:35~12:50 無料 たのしく筋トレ 担当: 竹内久IR</p> <p>13:00~13:45 ラテンエアロ 担当: 竹内久IR</p> <p style="text-align: right;">2本 初めての方も安心 無料 レッスンも特別開催!</p> <p>★4月12日はISC開設記念日です★</p> </div> | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:05~13:50 | ZUMBA | 越場 | 11:10~11:55 | ピラティス | 厚見 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 12:05~12:50 | たのしくアクア | 越場 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 13:05~13:50 | はじめてステップ | 越場 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 14:00~15:00 | ナチュラルヨーガ | 生野 | | | | | | | | | | | | | | | |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>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ISCレッスンもお楽しみに!</p>  </div> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |