

# ISCLessonsスケジュール(5月)

初めての方や初級者におすすめのクラス

ゴールデンウィーク中のレッスン				今月の特別レッスン
1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	18日(土)
10:00~11:00 ナチュラルヨーガ 生野IR	10:10~10:55 ボディパンプ45 越原IR	10:00~10:45 <sup>フル</sup> 水中ウォーキング 安川IR	13:05~13:50 ベーシックエアロ 田端IR	12:10~12:55 シェイプYoga45 細川IR
11:10~11:55 ベーシックエアロ 山本IR	11:15~11:45 ポールエクササイズ 越原IR	13:10~13:55 ラテンエアロ 田端IR	14:05~14:50 シェイプYoga45 伊藤IR	13:05~13:50 かんたんエアロ 細川IR
19:05~19:50 ZUMBA 尾上IR	13:00~14:00 ナチュラルヨーガ 生野IR	14:10~14:55 ナチュラルヨーガ45 山内IR	ISCLessonsは予約不要で、 1回から参加できます！ 休日もぜひご参加下さい！ ※中学生からご参加いただけます	
20:00~21:00 シェイプYoga 川上IR	14:10~14:55 シェイプアップ ボクシング 山本IR	19:10~19:55 ピラティス 佐々木IR		
		20:10~20:55 ベーシックエアロ 佐々木IR		



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
6	振替休日 レッスンお休み							
7	10:10~10:55 エンジョイエアロ 厚見	11:10~11:55 ピラティス 厚見	12:05~12:50 <sup>フル</sup> 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	19:10~19:55 ベーシックエアロ 山内	20:10~20:55 ボディパンプ 説明+ショート 川崎	21:10~21:55 かんたん キックボクシング 長瀬
8	10:00~11:00 ナチュラルヨーガ 浦	11:10~11:55 ベーシックエアロ 山本	19:05~19:50 ラテンエアロ 竹内久	20:00~20:45 ボディコンパット45 大久保	20:55~21:55 シェイプYoga 川上			
9	13:00~14:00 ナチュラルヨーガ 生野	14:10~14:55 シェイプアップ ボクシング 山本	15:05~15:50 ボディバランス45 菊田	20:05~20:50 <sup>フル</sup> たのしくアクア 長瀬	21:10~21:55 ナチュラルヨーガ45 能村			
10	10:00~10:45 <sup>フル</sup> 水中ウォーキング 安川	10:00~11:00 シェイプYoga 細川	11:10~11:55 かんたんエアロ 細川	13:10~13:55 ラテンエアロ 田端	14:10~14:55 ナチュラルヨーガ45 東田	19:10~19:55 ピラティス 佐々木	20:10~20:55 ベーシックエアロ 佐々木	21:10~21:55 ボディパンプ45 越原
13	10:05~10:50 ベーシックエアロ 東田	11:00~12:00 シェイプYoga 伊藤	13:00~14:00 太極拳 渡辺	14:10~14:55 ZUMBA GOLD 尾上	18:45~19:30 はじめてステップ 越場	19:45~20:30 ボディコンパット45 中村	20:45~21:30 ボディバランス45 竹内寛	
14	10:10~10:55 エンジョイエアロ 厚見	11:10~11:55 ピラティス 厚見	12:05~12:50 <sup>フル</sup> 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	19:10~19:55 ベーシックエアロ 山内	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	10:00~11:00 ナチュラルヨーガ 浦	11:10~11:55 ベーシックエアロ 山本	19:05~19:50 ZUMBA 尾上	20:00~20:45 ボディコンパット45 大久保	20:55~21:55 シェイプYoga 川上			
16	13:00~14:00 ナチュラルヨーガ 生野	14:10~14:55 シェイプアップ ボクシング 山本	15:05~15:50 ボディバランス45 菊田	20:05~20:50 <sup>フル</sup> たのしくアクア 長瀬	21:10~21:55 ナチュラルヨーガ45 能村			
17	10:00~10:45 <sup>フル</sup> 水中ウォーキング 安川	10:00~11:00 シェイプYoga 細川	11:10~11:55 かんたんエアロ 細川	13:10~13:55 ラテンエアロ 田端	14:10~14:55 ナチュラルヨーガ45 東田	19:10~19:55 ピラティス 佐々木	20:10~20:55 ベーシックエアロ 佐々木	21:10~21:55 ボディパンプ45 越原
20	10:05~10:50 ベーシックエアロ 東田	11:00~12:00 シェイプYoga 伊藤	13:00~14:00 太極拳 渡辺	14:10~14:55 ZUMBA GOLD 尾上	18:45~19:30 はじめてステップ 越場	19:45~20:30 ボディコンパット45 中村	20:45~21:30 ボディバランス45 竹内寛	
21	10:10~10:55 エンジョイエアロ 厚見	11:10~11:55 ピラティス 厚見	12:05~12:50 <sup>フル</sup> 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	19:10~19:55 ベーシックエアロ 山内	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
22	10:00~11:00 ナチュラルヨーガ 浦	11:10~11:55 ベーシックエアロ 山本	19:05~19:50 ラテンエアロ 竹内久	20:00~20:45 ボディコンパット45 大久保	20:55~21:55 シェイプYoga 川上			
23	13:00~14:00 ナチュラルヨーガ 生野	14:10~14:55 シェイプアップ ボクシング 山本	15:05~15:50 ボディバランス45 菊田	20:05~20:50 <sup>フル</sup> たのしくアクア 長瀬	21:10~21:55 ナチュラルヨーガ45 能村			
24	10:00~10:45 <sup>フル</sup> 水中ウォーキング 安川	10:00~11:00 シェイプYoga 細川	11:10~11:55 かんたんエアロ 細川	13:10~13:55 ラテンエアロ 田端	14:10~14:55 ナチュラルヨーガ45 東田	19:10~19:55 ピラティス 佐々木	20:10~20:55 ベーシックエアロ 佐々木	21:10~21:55 ボディパンプ45 越原
27	10:05~10:50 ベーシックエアロ 東田	11:00~12:00 シェイプYoga 伊藤	13:00~14:00 太極拳 渡辺	14:10~14:55 ZUMBA GOLD 尾上	18:45~19:30 はじめてステップ 越場	19:45~20:30 ボディコンパット45 中村	20:45~21:30 ボディバランス45 竹内寛	
28	10:10~10:55 エンジョイエアロ 厚見	11:10~11:55 ピラティス 厚見	12:05~12:50 <sup>フル</sup> 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	19:10~19:55 ベーシックエアロ 山内	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
29	予告 ISC教養講座 午 脚の元気アップ		10:00~11:00 ナチュラルヨーガ 浦	11:10~11:55 ベーシックエアロ 山本	19:05~19:50 ZUMBA 尾上	20:00~20:45 ボディコンパット45 大久保	20:55~21:55 シェイプYoga 川上	
30	13:00~14:00 ナチュラルヨーガ 生野	14:10~14:55 シェイプアップ ボクシング 山本	15:05~15:50 ボディバランス45 菊田	20:05~20:50 <sup>フル</sup> たのしくアクア 長瀬	21:10~21:55 ナチュラルヨーガ45 能村			
31	10:00~10:45 <sup>フル</sup> 水中ウォーキング 安川	マルチパーパスの レッスンは お休み						

