

ISCレッスンスケジュール(12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
2			3			4			5			6		
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時より開館			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	13:05~14:05	ナチュラルヨーガ	生野	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	14:15~15:00	シェイプアップボクシング	山本	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	ボディコンバット45	大久保	15:10~15:55	ボディバランス45	菊田	13:10~13:55	ラテンエアロ	田端
18:00~22:00のレッスンはお休み 			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	20:05~20:50	たのしくアクア	長瀬	14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田
			19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内	12月3日(火)15:15~ ISC教養講座 マルチパーパス 講話+かんたんエアロ 			21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	能村	19:10~19:55	ボディコンバット説明+ショート	竹腰
			20:10~20:55	ボディパンプ45	川崎				20:10~20:55	ピラティス	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			
9			10			11			12			13		
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	竹内寛	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
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	ボディバランス45	菊田	14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田
19:45~20:30	ボディコンバット45	竹腰	19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内							19:10~19:55	ボディコンバット説明+ショート	竹腰
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45	川崎							20:10~20:55	ピラティス	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
16			17			18			19			20		
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	マルチパーパスのレッスンはお休み 		
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	竹内寛			
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	ボディコンバット45	大久保	20:05~20:50	たのしくアクア	長瀬			
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			
19:45~20:30	ボディコンバット45	竹腰	19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内									
20:45~21:45	ボディバランス60	竹内寛	20:10~20:55	ボディパンプ45	川崎									
			21:10~21:55	かんたんキックボクシング	長瀬									
23			24			25			26			27		
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
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	生野
19:45~20:45	ボディコンバット60	竹腰	19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内							19:10~19:55	ボディコンバット説明+ショート	竹腰
21:00~21:45	ボディバランス45	竹内寛	20:10~20:55	ボディパンプ45	川崎							20:10~20:55	ピラティス	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	川崎

ISC LESSON 2019年の締めくくり! ★
マスタークラスで完全燃焼 ★
 飲み会やお食事会が多い12月...
 年末のメンテナンスはこれに決まり!
 心身ともにリフレッシュできる60分!
 一緒に気持ち良い汗を流しましょう!

16日(月) 20:45~21:45 ボディバランス60 担当:竹内寛R
 23日(月) 19:45~20:45 ボディコンバット60 担当:竹腰R
 ※ボディバランス45は21:00~21:45となります

ビンゴチャレンジ 12月2日(月)~15日(日)
 いつもはレッスンだけ...
 トレーニングルームやプールも使って **無料券GET!**
 今年最後のオトクを手に入れよう!
 詳細は館内掲示・スタッフまで

ISC教養講座 12月3日(火) マルチパーパス
運動で予防・改善!! 講話(30分) 15:15~15:45
 ~糖尿病を理解し 健康な身体に~ 実技(30分) 15:50~16:20
 糖尿病のアレコレを知ろう!

年末年始のお知らせ
<休館日>
12月28日(土) 12時~1月3日(金)
 28日(土)は12時までの営業となります。
 新年は1月4日(土)より通常営業いたします。
 良いお年をお迎え下さい