

ISCLessonsスケジュール(1月)

初めての方や初心者におすすめのクラス

あけましておめでとうございます!

新しい年も、ISCLessonsで気持ちのよい汗を流していきましょう!

2020 新春 部位別 シェイプアップ!WEEK



スッキリとした背中!

1月4日(土)~10日(金)
 気になる部位(お腹・お尻・背中など)をターゲットとしたエクササイズをレッスン内容に盛り込みます!
 新しい年の始まりは、いつもより集中的に引き締めて**目指せスッキリBODY!**
 全てのクラスに「部位別のエクササイズ」が入ります

★ 新春 ★ 特別レッスン ★

1月4日(土) 12:05~12:50

長瀬のお楽しみ♪福袋レッスン

2020年の始まり..
 「新しい年にレッスンを始めてみようかな...」
 「年末年始、動きたくてウズウズしていた」
 という皆さまにピッタリ!!
 KICK★BOXING AEROBICS
 ISCスタッフ長瀬が、
 新春スペシャルバージョンで行います
 内容は参加してからのお楽しみ♪
 初めての方も安心して楽しめる内容です!
 是非ご参加ください!賑やかに盛り上がりましょう!!

1月5日(日)12:10~12:55

ベーシックエアロ

田端IR

1月5日(日)13:05~13:50

ナチュラルヨーガ45

生野IR

5日(日)は2本立て!おなが

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			
6			7			8			9			10					
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	ボディバランス説明+ショート	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	ラテンエアロ	田端			
18:10~18:55	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			
19:05~20:00	★ISC教養講座	別紙参照	19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内	★レズミルズ新曲発表会★ 6日(月)~9日(木)・17日(金) 全レッスン説明+ショートのクラスとなります。						19:00~22:00の レッスンはお休み					
20:10~20:55	ボディコンパット説明+ショート	竹腰	20:10~20:55	ボディパンプ説明+ショート	川崎												
21:10~21:55	ボディバランス説明+ショート	竹内寛	21:10~21:55	かんたんキックボクシング	長瀬												
13			14			15			16			17					
成人の日 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45	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			
			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			
			19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内							19:10~19:55	ボディコンパット説明+ショート	竹腰	20:10~20:55	ピラティス	佐々木
			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	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							21:10~21:55	ボディパンプ説明+ショート	越原						
20			21			22			23			24					
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	竹腰	19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内							19:10~19:55	ボディコンパット説明+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			
27			28			29			30			31					
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	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	13:00~15:00の レッスンはお休み			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				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	竹腰	19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内						19:10~19:55	ボディコンパット説明+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				