

★今月の特別レッスン★

2月11日(祝・火) 12:10~12:55 ベーシックエアロ 山内IR	2月15日(土) 14:10~14:55 はじめてステップ 山内IR	2月24日(祝・月) 10:05~10:55 シェイプYoga45 能村IR
13:05~13:50 ナチュラルヨーガ45 生野IR	15:05~15:50 シェイプYoga45 伊藤IR	11:05~11:50 ピラティス 佐々木IR
14:05~14:50 ZUMBA 尾上IR	16:05~16:50 ラテンエアロ 田端IR	12:05~12:50 かんたんキックボクシング 出村IR



ヨガ・ピラティスご参加のみなさまへ

～防寒のお願い～

空調管理をしておりますが、マルチパーパスはどうしても床冷えしてしまいます。
動き始めは寒さを感じることもあるかと思しますので、各自で対策をよろしくお祈いします。

★ISCヨガ担当スタッフのおすすめ★

- ・クラスの前後は上着や手袋を
- ・途中必要に応じて脱着を

お気に入りのウエアでモチベーションアップに!

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
3			4			5			6			7		
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	プールレッスンはお休み		
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	山本和	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	山本千	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
10			11			12			13			14		
10:05~10:50	ベーシックエアロ	東田	☆建国記念の日☆ ★特別レッスン開催★			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	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	山本和	10:00~11:00	シェイプYoga	細川
13:00~14:00	太極拳	渡辺				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				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				20:55~21:55	シェイプYoga	山本千	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	ボディコンバット45	竹腰										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	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			
17			18			19			20			21		
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	山本和	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	山本千	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	吉田							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
24			25			26			27			28		
☆振替休日☆ ★特別レッスン開催★			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	★ISC教養講座 別紙参照		14:10~14:55	シェイプアップボクシング	山本和	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	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
			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
			14:00~15:00	ナチュラルヨーガ	生野	20:55~21:55	シェイプYoga	山本千	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			