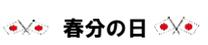


ISCLessonsスケジュール(3月)

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	10:00~15:00の マルチパーパスの レッスンはお休み	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	10:00~11:00	シェイプYoga	細川		
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	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
13:00~14:00	太極拳	渡辺			19:05~19:50	ZUMBA	尾上	15:05~15:50	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	19:10~19:55	ボディコンバット説明+ショート	竹腰
14:10~14:55	ベーシックエアロ	山内			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	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
18:45~19:30	はじめてステップ	越場			12:05~12:50	たのしくアクア	越場	20:55~21:55	シェイプYoga	川上	19:10~19:55	ボディコンバット説明+ショート	竹腰			
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				20:10~20:55	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45	川崎				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											
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	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	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	 春分の日 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					
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					
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											
20:45~21:30	ボディバランス45	竹内寛	20:10~20:55	ボディパンプ45	川崎											
			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	12:05~12:50	たのしくアクア	越場				20:05~20:50	たのしくアクア	長瀬	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	24日(火)~27日(金)は、大会のためマルチパーパスが使用できず、レッスンを開催することができません。 ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。 													
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	ボディコンバット45	竹腰														
20:45~21:30	ボディバランス45	竹内寛														
30			31			3月8日(日)			3月14日(土)			ISCレッスンは 1回から 気軽に参加できます! 健康づくり、気分転換に ISCレッスンを ぜひご利用下さい! レッスンは中学生から 参加できます!				
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	12:10~12:55	ピラティス	佐々木 I R	12:10~12:55	ZUMBA	尾上 I R					
11:00~12:00	シェイプYoga	伊藤	11:10~11:55	ピラティス	厚見	13:05~13:50	ZUMBA GOLD	尾上 I R	13:05~13:50	シェイプyoga45	山本 I R					
13:00~14:00	太極拳	渡辺	12:05~12:50	たのしくアクア	越場	楽しいラテン系の音楽に合わせて、インストラクターと一緒に自由にダンスを踊る ZUMBA(ズンバ)♪ ZUMBAGOLD(ズンバゴールド)は初心者も安心のクラス! 音楽を楽しみながら、爽快な汗を流しましょう 										
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	13:05~13:50	はじめてステップ	越場											
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											
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											
20:45~21:30	ボディバランス45	竹内寛	20:10~20:55	ボディパンプ45	川崎											
			21:10~21:55	かんたんキックボクシング	長瀬											