

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
1			2			3			4			5		
10:05~10:50	ベーシックエアロ	東田	10:05~10:50	ベーシックエアロ	厚見	10:10~10:55	からだりセット45	浦	13:05~13:50	ナチュラルヨーガ45	生野	10:00~10:45	水中ウォーキング	安川
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	11:05~11:50	ピラティス	厚見	11:10~11:55	シェイプアップボクシング	山本	14:05~14:50	ベーシックエアロ	山本	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川
13:05~13:50	太極拳45	渡辺	12:05~12:50	はじめてステップ	越場	19:10~19:55	ZUMBA GOLD	尾上	15:05~15:50	ボディバランス45	竹内寛	11:05~11:50	シェイプYoga45	細川
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	13:05~13:50	たのしくアクア	越場	20:10~20:55	ボディコンバット説明+ショート	竹腰	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
19:10~19:55	シェイプYoga45	洲崎	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野	21:10~21:55	パレトン	長瀬	21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	洲崎	14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田
20:10~20:55	ベーシックエアロ	佐々木	19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内							19:10~19:55	はじめてステップ	越場
21:10~21:55	ボディコンバット45	竹腰	20:10~20:55	ボディバランス45	菊田							20:10~20:55	ボディパンプ説明+ショート	越原
			21:10~21:55	ボディパンプ45	吉田							21:10~21:55	かんたんキックボクシング	佐々木
8			9			10			11			12		
10:05~10:50	ベーシックエアロ	東田	10:05~10:50	ベーシックエアロ	厚見	10:10~10:55	からだりセット45	浦	13:05~13:50	ナチュラルヨーガ45	生野	10:00~10:45	水中ウォーキング	安川
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	11:05~11:50	ピラティス	厚見	11:10~11:55	シェイプアップボクシング	山本	14:05~14:50	ベーシックエアロ	山本	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川
13:05~13:50	太極拳45	渡辺	12:05~12:50	はじめてステップ	越場	19:10~19:55	ラテンエアロ	竹内久	レッスンはお休み			11:05~11:50	シェイプYoga45	細川
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	13:05~13:50	たのしくアクア	越場	20:10~20:55	ボディコンバット説明+ショート	竹腰	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
19:10~19:55	シェイプYoga45	洲崎	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野	21:10~21:55	パレトン	長瀬	21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	洲崎	14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田
20:10~20:55	ベーシックエアロ	佐々木	19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内							19:10~19:55	はじめてステップ	越場
21:10~21:55	ボディコンバット45	竹腰	20:10~20:55	ボディバランス45	菊田							20:10~20:55	ボディパンプ説明+ショート	越原
			21:10~21:55	ボディパンプ45	吉田							21:10~21:55	かんたんキックボクシング	佐々木
15			16			17			18			19		
10:05~10:50	ベーシックエアロ	東田	10:05~10:50	ベーシックエアロ	厚見	10:10~10:55	からだりセット45	浦	13:05~13:50	ナチュラルヨーガ45	生野	10:00~10:45	水中ウォーキング	安川
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	11:05~11:50	ピラティス	厚見	11:10~11:55	シェイプアップボクシング	山本	14:05~14:50	ベーシックエアロ	山本	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川
13:05~13:50	太極拳45	渡辺	12:05~12:50	はじめてステップ	越場	19:10~19:55	ZUMBA GOLD	尾上	15:05~15:50	ボディバランス45	竹内寛	11:05~11:50	シェイプYoga45	細川
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	13:05~13:50	たのしくアクア	越場	20:10~20:55	ボディコンバット説明+ショート	竹腰	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
19:10~19:55	シェイプYoga45	洲崎	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野	21:10~21:55	パレトン	長瀬	21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	洲崎	14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田
20:10~20:55	ベーシックエアロ	佐々木	19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内							19:10~19:55	はじめてステップ	越場
21:10~21:55	ボディコンバット45	竹腰	20:10~20:55	ボディバランス45	菊田							20:10~20:55	ボディパンプ説明+ショート	越原
			21:10~21:55	ボディパンプ45	吉田							21:10~21:55	かんたんキックボクシング	佐々木
22			23			24			25			26		
10:00~14:00 レッスンはお休み			10:05~10:50	ベーシックエアロ	厚見	10:10~10:55	からだりセット45	浦	13:05~13:50	ナチュラルヨーガ45	生野	10:00~10:45	水中ウォーキング	安川
			11:05~11:50	ピラティス	厚見	11:10~11:55	シェイプアップボクシング	山本	14:05~14:50	ベーシックエアロ	山本	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川
			12:05~12:50	はじめてステップ	越場	19:10~19:55	ラテンエアロ	竹内久	15:05~15:50	ボディバランス45	竹内寛	11:05~11:50	シェイプYoga45	細川
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	13:05~13:50	たのしくアクア	越場	20:10~20:55	ボディコンバット説明+ショート	竹腰	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
19:10~19:55	シェイプYoga45	洲崎	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野	21:10~21:55	パレトン	長瀬	21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	洲崎	14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田
20:10~20:55	ベーシックエアロ	佐々木	19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内							19:10~19:55	はじめてステップ	越場
21:10~21:55	ボディコンバット45	竹腰	20:10~20:55	ボディバランス45	菊田							20:10~20:55	ボディパンプ説明+ショート	越原
			21:10~21:55	ボディパンプ45	吉田							21:10~21:55	かんたんキックボクシング	佐々木
29			30			31			<div style="text-align: center;"> <p>3月27日(土) ISC 春フェス 音楽で楽しく体を動かそう!</p> <p>参加料金 410円チケット または フリーパス</p> <p>11:10~11:40 かんたんエアロ 湯井IR</p> <p>11:50~12:20 ZUMBA 尾上IR</p> <p>12:30~13:00 ベーシックエアロ 川上IR</p> <p>13:15~13:45 ピラティス 川上IR</p> <p>初めてでも 気軽に参加できる 30分レッスン!</p> <p>この春、ISCレッスンを始めませんか?</p> </div>					
10:05~10:50	ベーシックエアロ	東田	10:05~10:50	ベーシックエアロ	厚見	10:10~10:55	からだりセット45	浦						
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	11:05~11:50	ピラティス	厚見	11:10~11:55	シェイプアップボクシング	山本						
13:05~13:50	太極拳45	渡辺	12:05~12:50	はじめてステップ	越場	19:10~19:55	ZUMBA GOLD	尾上						
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	13:05~13:50	たのしくアクア	越場	20:10~20:55	ボディコンバット説明+ショート	竹腰						
19:10~19:55	シェイプYoga45	洲崎	14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	生野	21:10~21:55	パレトン	長瀬						
20:10~20:55	ベーシックエアロ	佐々木	19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内									
21:10~21:55	ボディコンバット45	竹腰	20:10~20:55	ボディバランス45	菊田									
			21:10~21:55	ボディパンプ45	吉田									