







# ISCLessonsスケジュール(8月)

# 8/4改訂

 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
<b>★今月の特別レッスン</b>			1			2			3			4		
<b>8月13日(日)</b> 12:00~13:00 太極拳 渡辺IR 13:10~13:55 はじめてエアロ 細川IR 14:05~14:50 シェイプYoga45 細川IR			14時まで全館閉館  14時以降のレッスンは通常通り			10:00~11:00 ナチュラルヨーガ 浦 11:10~11:55 べーシックエアロ 山本 11:10~11:55 水中ウォーキング 安川			13:00~14:00 ナチュラルヨーガ 生野 14:10~14:55 シェイプアップホクシング 山本 21:10~21:55 ホテイパランス45 畑中			10:00~10:45 はじめてエアロ 細川 10:00~10:45 水中ウォーキング 安川 11:00~12:00 シェイプYoga 細川 13:10~13:55 ラテンエアロ 田端 14:10~14:55 ナチュラルヨーガ45 東田 19:10~19:55 ピラティス 秋山 20:10~20:55 べーシックエアロ 山本 21:10~21:55 ホテイパランス45 越原		
<b>8月27日(日)</b> 13:10~13:55 ピラティス 佐々木IR 14:05~14:50 かんたんキックホクシング 佐々木IR			14:00~15:00 ナチュラルヨーガ 生野 19:10~19:55 はじめてステップ 山内 20:10~20:55 ホテイパランス45 竹内 21:10~21:55 かんたんキックホクシング 長瀬			19:05~19:50 ムガダンス45 下杉 19:30~20:15 たのしくアクア 猪田 20:00~20:45 ホテイコンパット45 大久保 20:55~21:55 シェイプYoga 猪田								
7			8			9			10			11		
10:00~10:45 べーシックエアロ 東田 11:00~12:00 シェイプYoga 玉屋 12:15~12:45 ムガダンス30 北市 13:00~14:00 太極拳 渡辺 13:10~13:55 たのしくアクア 北市 18:30~19:15 べーシックエアロ 越場 19:30~20:15 ホテイパランス45 説明+ショート 越原 20:30~21:15 ホテイコンパット 説明+ショート 中村			10:10~10:55 エンジョイエアロ 厚見 11:10~11:55 ピラティス 厚見 13:00~13:45 はじめてステップ 越場 14:00~15:00 ナチュラルヨーガ 生野 19:10~19:55 はじめてステップ 山内 20:10~20:55 ホテイパランス45 竹内 21:10~21:55 かんたんキックホクシング 長瀬			10:00~11:00 ナチュラルヨーガ 浦 11:10~11:55 べーシックエアロ 山本 11:10~11:55 水中ウォーキング 安川 19:05~19:50 ムガダンス45 下杉 19:30~20:15 たのしくアクア 猪田 20:00~20:45 ホテイコンパット45 大久保 20:55~21:55 シェイプYoga 猪田			13:00~14:00 ナチュラルヨーガ 生野 14:10~14:55 シェイプアップホクシング 山本 21:10~21:55 ホテイパランス45 畑中			🇯🇵 山の日 🇯🇵  レッスンはお休み 		
14			15			16			17			18		
10:00~10:45 べーシックエアロ 東田 11:00~12:00 ナチュラルヨーガ 東田 13:00~14:00 太極拳 渡辺 13:10~13:55 たのしくアクア 越場 18:30~19:15 べーシックエアロ 越場 19:30~20:15 ホテイパランス45 説明+ショート 越原 20:30~21:15 ホテイコンパット 説明+ショート 中村			10:10~10:55 エンジョイエアロ 厚見 11:10~11:55 ピラティス 厚見 13:00~13:45 べーシックエアロ 厚見 14:00~15:00 ナチュラルヨーガ 生野 19:10~19:55 はじめてステップ 山内 20:10~20:55 ホテイパランス45 竹内 21:10~21:55 かんたんキックホクシング 長瀬			14日(月)~16日(水) 特別スケジュール			13:00~14:00 ナチュラルヨーガ 生野 14:10~14:55 シェイプアップホクシング 山本 21:10~21:55 ホテイパランス45 畑中			10:00~10:45 はじめてエアロ 細川 10:00~10:45 水中ウォーキング 長瀬 11:00~12:00 シェイプYoga 細川		
21			22			23			24			25		
10:00~10:45 べーシックエアロ 東田 11:00~12:00 シェイプYoga 玉屋 12:15~12:45 ムガダンス30 北市 13:00~14:00 太極拳 渡辺 13:10~13:55 たのしくアクア 北市 18:30~19:15 べーシックエアロ 越場 19:30~20:15 ホテイパランス45 説明+ショート 越原 20:30~21:15 ホテイコンパット 説明+ショート 中村			10:10~10:55 エンジョイエアロ 厚見 11:10~11:55 ピラティス 厚見 13:00~13:45 はじめてステップ 越場 14:00~15:00 ナチュラルヨーガ 生野 19:10~19:55 はじめてステップ 山内 20:10~20:55 ホテイパランス45 竹内 21:10~21:55 かんたんキックホクシング 長瀬			10:00~11:00 ナチュラルヨーガ 浦 11:10~11:55 べーシックエアロ 山本 11:10~11:55 水中ウォーキング 安川 19:05~19:50 ムガダンス45 下杉 19:30~20:15 たのしくアクア 猪田 20:00~20:45 ホテイコンパット45 大久保 20:55~21:55 シェイプYoga 猪田			13:00~15:00の レッスンはお休み 			10:00~10:45 はじめてエアロ 細川 10:00~10:45 水中ウォーキング 安川 11:00~12:00 シェイプYoga 細川 13:10~13:55 ラテンエアロ 田端 14:10~14:55 ナチュラルヨーガ45 能村 19:10~19:55 ピラティス 秋山 20:10~20:55 べーシックエアロ 山本 21:10~21:55 ホテイパランス45 越原		
28			29			30			31			 ISCLessonsは お盆も開催します!  ISCLessonsは1回料分で、 中学生から参加できます!  ご家族・ご友人と ぜひご参加下さい! 		
10:00~10:45 べーシックエアロ 森本 11:00~12:00 シェイプYoga 玉屋 12:15~12:45 ムガダンス30 北市 13:00~14:00 太極拳 渡辺 13:10~13:55 たのしくアクア 北市 18:30~19:15 べーシックエアロ 越場 19:30~20:15 ホテイパランス45 説明+ショート 越原 20:30~21:15 ホテイコンパット 説明+ショート 中村			10:10~10:55 エンジョイエアロ 厚見 11:10~11:55 ピラティス 厚見 13:00~13:45 はじめてステップ 越場 14:00~15:00 ナチュラルヨーガ 生野 19:10~19:55 はじめてステップ 山内 20:10~20:55 ホテイパランス45 竹内 21:10~21:55 かんたんキックホクシング 長瀬			10:00~11:00 ナチュラルヨーガ 浦 11:10~11:55 べーシックエアロ 山本 11:10~11:55 水中ウォーキング 安川 19:05~19:50 ムガダンス45 下杉 19:30~20:15 たのしくアクア 猪田 20:00~20:45 ホテイコンパット45 大久保 20:55~21:55 シェイプYoga 猪田			13:00~14:00 ナチュラルヨーガ 生野 14:10~14:55 シェイプアップホクシング 山本 21:10~21:55 ホテイパランス45 畑中					