

☆2月☆ISCレッスンスケジュール

定員：マルチパーパス70名 プール25名

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
<p>★InBody測定のオススメ★</p> <p>InBody測定(体組成測定)では、 筋肉量・脂肪量・基礎代謝等が測定できます。 自身の状態を把握し、日頃の運動成果を確認することで、レッスンのモチベーションアップ！ ぜひご活用下さい！</p> <p>運動・食事・InBody測定で、 バランスの取れた体を作ろう♪</p> <p>料金：730円 場所：トレーニングルーム ★随時測定可能★ ※詳細はISCスタッフまで</p>						1			2			3		
						10:00~11:00	からだリセット	浦	13:05~13:50	ナチュラルヨーガ45	生野	10:00~10:45	たのしく水中ウォーキング <small>プール</small>	安川
						11:15~12:00	シェイプアップボクシング	山本和	14:05~14:50	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	山本和	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川
						19:10~19:55	ZUMBA	温井	15:05~15:50	ヨガトレーニング	洲崎	11:05~11:50	ピラティス	細川
						20:10~20:55	STRONG NATION	長瀬	21:10~21:55	ボディコンバット45	竹腰	13:05~13:50	ラテンエアロ	田端
						21:10~21:55	シェイプYoga45	山本千				14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45 <small>代行</small>	洲崎
												19:10~19:55	はじめてステップ	川上
												20:10~20:55	シェイプYoga45	川上
												21:10~21:55	ボディコンバット45	吉田
6			7			8			9			10		
10:00~10:45	機能改善水中ウォーキング <small>プール</small>	太田	10:05~10:50	エンジョイエアロ	厚見	10:00~11:00	からだリセット	浦	13:05~13:50	ナチュラルヨーガ45	生野	10:00~10:45	たのしく水中ウォーキング <small>プール</small>	安川
10:05~10:50	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	東田	11:05~11:50	ピラティス	厚見	11:15~12:00	シェイプアップボクシング	山本和	14:05~14:50	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	山本和	<p>マルチパーパスのレッスンはおやすみです</p> 		
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	12:05~12:50	はじめてステップ	越場	12:15~12:45	ポールエクササイズ	日野	15:05~15:50	ヨガトレーニング	洲崎			
13:00~14:00	太極拳	渡辺	13:05~13:50	たのしくアクア <small>プール</small>	越場	19:10~19:55	ZUMBA	温井	21:10~21:55	ボディコンバット45	竹腰			
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	生野	20:10~20:55	STRONG NATION	長瀬						
19:10~19:55	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	山内	19:10~19:55	ヨガトレーニング	菊田	21:10~21:55	シェイプYoga45	山本千						
20:10~20:55	ボディコンバット45	金	20:10~20:55	ボディコンバット45	武部									
21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	洲崎												
13			14			15			16			17		
10:00~10:45	機能改善水中ウォーキング <small>プール</small>	太田	10:05~10:50	エンジョイエアロ	厚見	10:00~11:00	からだリセット	浦	13:05~13:50	ナチュラルヨーガ45	生野	10:00~10:45	たのしく水中ウォーキング <small>プール</small>	安川
10:05~10:50	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	東田	11:05~11:50	ピラティス	厚見	11:15~12:00	シェイプアップボクシング	山本和	14:05~14:50	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	山本和	10:05~10:50	かんたんエアロ	細川
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	12:05~12:50	はじめてステップ	越場	19:10~19:55	ZUMBA	温井	15:05~15:50	ヨガトレーニング	洲崎	11:05~11:50	ピラティス	細川
13:00~14:00	太極拳	渡辺	13:05~13:50	たのしくアクア <small>プール</small>	越場	20:10~20:55	STRONG NATION	長瀬	21:10~21:55	ボディコンバット45	竹腰	13:05~13:50	ラテンエアロ	田端
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	生野	21:10~21:55	シェイプYoga45	山本千				14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	東田
19:10~19:55	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	山内	19:10~19:55	ヨガトレーニング	菊田							19:10~19:55	はじめてステップ	川上
20:10~20:55	ボディコンバット45	金	20:10~20:55	ボディコンバット45	武部							20:10~20:55	シェイプYoga45	川上
21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	洲崎										21:10~21:55	ボディコンバット45	吉田
20			21			22			23			24		
10:00~10:45	機能改善水中ウォーキング <small>プール</small>	太田	10:05~10:50	エンジョイエアロ	厚見	9:15~9:45	ボディコンバット30	武部	<p>祝日 特別レッスン開催！</p> <p>※下欄参照</p>			10:00~10:45	たのしく水中ウォーキング <small>プール</small>	安川
10:05~10:50	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	東田	11:05~11:50	ピラティス	厚見	10:00~11:00	からだリセット	浦				10:05~10:50	かんたんエアロ	細川
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	12:05~12:50	はじめてステップ	越場	11:15~12:00	シェイプアップボクシング	山本和				11:05~11:50	ピラティス	細川
13:00~14:00	太極拳	渡辺	13:05~13:50	たのしくアクア <small>プール</small>	越場	19:10~19:55	ZUMBA	温井				13:05~13:50	ラテンエアロ	田端
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	生野	20:10~20:55	STRONG NATION	長瀬				14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45	東田
19:10~19:55	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	山内	19:10~19:55	ヨガトレーニング	菊田	21:10~21:55	シェイプYoga45	山本千				19:10~19:55	はじめてステップ	川上
20:10~20:55	ボディコンバット45	金	20:10~20:55	ボディコンバット45	武部							20:10~20:55	シェイプYoga45	川上
21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	洲崎										21:10~21:55	ボディコンバット45	吉田
27			28			4日(土)			19日(日)			23日(木祝)		
10:00~10:45	機能改善水中ウォーキング <small>プール</small>	太田	10:05~10:50	エンジョイエアロ	厚見	17:10~17:55			16:00~16:45 <small>プール</small>			18:15~19:15		
10:05~10:50	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	東田	11:05~11:50	ピラティス	厚見	メガダンス 下杉			たのしくアクア 長瀬			ボディコンバット60 竹腰		
11:05~11:50	シェイプYoga45	伊藤	12:05~12:50	はじめてステップ	越場	18:10~18:55			17:10~17:55					
13:00~14:00	太極拳	渡辺	13:05~13:50	たのしくアクア <small>プール</small>	越場	シェイプYoga45 山本千			バレットン 長瀬					
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	生野				18:10~18:55					
19:10~19:55	ﾊﾞｰｼｯｸエアロ	山内	19:10~19:55	ヨガトレーニング	菊田				ボディコンバット45 宮川					
20:10~20:55	ボディコンバット45	金	20:10~20:55	ボディコンバット45	武部									
21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	洲崎												