







ISCLessonsスケジュール(5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		
10:00~10:45	ペーシックエアロ	東田	10:10~10:55	エンジョイエアロ	厚見	憲法記念日 レッスンはお休み 			みどりの日 レッスンはお休み 			こどもの日 レッスンはお休み 		
11:00~12:00	シェイプYoga	玉屋	11:10~11:55	ピラティス	厚見									
12:15~12:45	ヨガダンス30	北市	13:00~13:45	はじめてステップ	越場									
13:00~14:00	太極拳	渡辺	14:00~15:00	ナチュラルヨーガ	生野									
13:10~13:55	たのしくアクア	北市	19:10~19:55	はじめてステップ	山内									
18:30~19:15	ペーシックエアロ	越場	20:10~20:55	ボディバランス45	竹内									
19:30~20:15	ボディバランス説明+ショート	越原	21:10~21:55	かんたんキックボクシング	長瀬									
20:30~21:15	ボディコンバット説明+ショート	中村												
8			9			10			11			12		
10:00~10:45	ペーシックエアロ	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	はじめてエアロ	細川
11:00~12:00	シェイプYoga	玉屋	11:10~11:55	ピラティス	厚見	11:10~11:55	ペーシックエアロ	山本	14:10~14:55	シェイプアップボクシング	山本	10:00~10:45	水中ウォーキング	安川
12:15~12:45	ヨガダンス30	北市	13:00~13:45	はじめてステップ	越場	11:10~11:55	水中ウォーキング	安川	21:10~21:55	ボディバランス45	畑中	11:00~12:00	シェイプYoga	細川
13:00~14:00	太極拳	渡辺	14:00~15:00	ナチュラルヨーガ	生野	19:05~19:50	ヨガダンス45	下杉				13:10~13:55	ランニング	田端
13:10~13:55	たのしくアクア	北市	19:10~19:55	はじめてステップ	山内	19:30~20:15	たのしくアクア	猪田				14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田
18:30~19:15	ペーシックエアロ	越場	20:10~20:55	ボディバランス45	竹内	20:00~20:45	ボディコンバット45	大久保				19:10~19:55	ピラティス	秋山
19:30~20:15	ボディバランス説明+ショート	越原	21:10~21:55	かんたんキックボクシング	長瀬	20:55~21:55	シェイプYoga	猪田				20:10~20:55	ペーシックエアロ	山本
20:30~21:15	ボディコンバット説明+ショート	中村										21:10~21:55	ボディバランス45	越原
15			16			17			18			19		
10:00~10:45	ペーシックエアロ	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	はじめてエアロ	細川
11:00~12:00	シェイプYoga	玉屋	11:10~11:55	ピラティス	厚見	11:10~11:55	ペーシックエアロ	山本	14:10~14:55	シェイプアップボクシング	山本	10:00~10:45	水中ウォーキング	安川
12:15~12:45	ヨガダンス30	北市	13:00~13:45	はじめてステップ	越場	11:10~11:55	水中ウォーキング	安川	21:10~21:55	ボディバランス45	畑中	11:00~12:00	シェイプYoga	細川
13:00~14:00	太極拳	渡辺	14:00~15:00	ナチュラルヨーガ	生野	19:05~19:50	ヨガダンス45	下杉				13:10~13:55	ランニング	田端
13:10~13:55	たのしくアクア	北市	19:10~19:55	はじめてステップ	山内	19:30~20:15	たのしくアクア	猪田				14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田
18:30~19:15	ペーシックエアロ	越場	20:10~20:55	ボディバランス45	竹内	20:00~20:45	ボディコンバット45	大久保				19:10~19:55	ピラティス	秋山
19:30~20:15	ボディバランス説明+ショート	越原	21:10~21:55	かんたんキックボクシング	長瀬	20:55~21:55	シェイプYoga	猪田				20:10~20:55	ペーシックエアロ	山本
20:30~21:15	ボディコンバット説明+ショート	中村										21:10~21:55	ボディバランス45	越原
22			23			24			25			26		
10:00~10:45	ペーシックエアロ	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	はじめてエアロ	細川
11:00~12:00	シェイプYoga	玉屋	11:10~11:55	ピラティス	厚見	11:10~11:55	ペーシックエアロ	山本	14:10~14:55	シェイプアップボクシング	山本	10:00~10:45	水中ウォーキング	安川
12:10~12:40	ヨガダンス30	北市	13:00~13:45	はじめてステップ	越場	11:10~11:55	水中ウォーキング	安川	21:10~21:55	ボディバランス45	畑中	11:00~12:00	シェイプYoga	細川
13:00~14:00	太極拳	渡辺	14:00~15:00	ナチュラルヨーガ	生野	19:05~19:50	ヨガダンス45	下杉				13:10~13:55	ランニング	田端
13:10~13:55	たのしくアクア	北市	19:10~19:55	はじめてステップ	山内	19:30~20:15	たのしくアクア	猪田				14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田
18:30~19:15	ペーシックエアロ	越場	20:10~20:55	ボディバランス45	竹内	20:00~20:45	ボディコンバット45	大久保				19:10~19:55	ピラティス	秋山
19:30~20:15	ボディバランス説明+ショート	越原	21:10~21:55	かんたんキックボクシング	長瀬	20:55~21:55	シェイプYoga	猪田				20:10~20:55	ペーシックエアロ	山本
20:30~21:15	ボディコンバット説明+ショート	中村										21:10~21:55	ボディバランス45	越原
29			30			31			<div style="background-color: #e0ffe0; padding: 10px;"> <p align="center">~ボディバランスのススメ~</p> <p align="center">このプログラムは、ヨガ・太極拳・ピラティスの動きを取り入れた内容で、初心者の方も安心して、ご参加いただけます！</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <p align="center">(火)20:10~20:55 竹内IR (木)21:10~21:55 畑中IR</p> <p align="center">★皆様のご参加をお待ちしています★</p> </div>					
10:00~10:45	ペーシックエアロ	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						
11:00~12:00	シェイプYoga	玉屋	11:10~11:55	ピラティス	厚見	11:10~11:55	ペーシックエアロ	山本						
12:15~12:45	ヨガダンス30	北市	13:00~13:45	はじめてステップ	越場	11:10~11:55	水中ウォーキング	安川						
13:00~14:00	太極拳	渡辺	14:00~15:00	ナチュラルヨーガ	生野	19:05~19:50	ヨガダンス45	下杉						
13:10~13:55	たのしくアクア	北市	19:10~19:55	はじめてステップ	山内	19:30~20:15	たのしくアクア	猪田						
18:30~19:15	ペーシックエアロ	越場	20:10~20:55	ボディバランス45	竹内	20:00~20:45	ボディコンバット45	大久保						
19:30~20:15	ボディバランス説明+ショート	越原	21:10~21:55	かんたんキックボクシング	長瀬	20:55~21:55	シェイプYoga	猪田						
20:30~21:15	ボディコンバット説明+ショート	中村												