


ISCLessonsスケジュール(7月)

※7/7改訂

 初めての方や初心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
3 4 5 6 7														
10:00~10:45	ベースクエアロ	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	ベースクエアロ	山本	14:10~14:55	シェイプアップホクシンク	山本	10:00~10:45	水中ウォーキング	安川
12:15~12:45	メガダンス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	ホテイパランス 説明+ショート	新曲 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	メガダンス45	下杉	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> レスミルス新曲発表会    3日(月)~7日(金)・13日(木) 全レッスン説明+ショートのクラスとなります。 </div>			13:10~13:55	ランエアロ	田端
プールレッスンはお休み			18時より全館閉館のため レッスンはお休み			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	ベースクエアロ	越場	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> ★セタウィーク★ </div>			20:00~20:45	ホテイコンパット 説明+ショート	新曲 大久保				19:10~19:55	ピラティス	秋山
19:30~20:15	ホテイパンプ 説明+ショート	新曲 越原				20:55~21:55	シェイプYoga	猪田				20:10~20:55	ベースクエアロ	山本
20:30~21:15	ホテイコンパット 説明+ショート	新曲 中村				7月3日(月)~9日(日) 詳しくは別紙をご参照下さい!								
10 11 12 13 14														
10:00~10:45	ベースクエアロ	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	ベースクエアロ	山本	14:10~14:55	シェイプアップホクシンク	山本	10:00~10:45	水中ウォーキング	安川
12:15~12:45	メガダンス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	ホテイパランス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	メガダンス45	下杉				13:10~13:55	ランエアロ	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	ベースクエアロ	越場	20:10~20:55	ホテイパランス 説明+ショート	新曲 竹内	20:00~20:45	ホテイコンパット45	大久保				19:10~19:55	ピラティス	秋山
19:30~20:15	ホテイパンプ 説明+ショート	越原	21:10~21:55	かんたんキックホクシンク	長瀬	20:55~21:55	シェイプYoga	猪田				20:10~20:55	ベースクエアロ	山本
20:30~21:15	ホテイコンパット 説明+ショート	中村										21:10~21:55	ホテイパンプ45	越原
17 18 19 20 21														
海の日 レッスンはお休み			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
			11:10~11:55	ピラティス	厚見	11:10~11:55	ベースクエアロ	山本	14:10~14:55	シェイプアップホクシンク	山本	10:00~10:45	水中ウォーキング	安川
			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	ホテイパランス45	畑中	11:00~12:00	シェイプYoga	細川
			14:00~15:00	ナチュラルヨーガ	生野	19:05~19:50	メガダンス45	下杉				13:10~13:55	ランエアロ	田端
			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
			20:10~20:55	ホテイパランス45	竹内	20:00~20:45	ホテイコンパット45	大久保				19:10~19:55	ピラティス	秋山
			21:10~21:55	かんたんキックホクシンク	長瀬	20:55~21:55	シェイプYoga	猪田				20:10~20:55	ベースクエアロ	山本
21:10~21:55									21:10~21:55	ホテイパンプ45	越原			
24 25 26 27 28														
10:00~15:00の レッスンはお休み			10:00~15:00の レッスンはお休み			10:00~12:00の レッスンはお休み			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
									14:10~14:55	シェイプアップホクシンク	山本	10:00~10:45	水中ウォーキング	安川
									21:10~21:55	ホテイパランス45	畑中	11:00~12:00	シェイプYoga	細川
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				13:10~13:55	ランエアロ	田端
18:30~19:15	ベースクエアロ	越場	20:10~20:55	ホテイパランス45	竹内	20:00~20:45	ホテイコンパット45	大久保				19:10~19:55	ピラティス	秋山
19:30~20:15	ホテイパンプ 説明+ショート	越原	21:10~21:55	かんたんキックホクシンク	長瀬	20:55~21:55	シェイプYoga	猪田				20:10~20:55	ベースクエアロ	山本
20:30~21:15	ホテイコンパット 説明+ショート	中村										21:10~21:55	ホテイパンプ45	越原
31														
10:00~10:45	ベースクエアロ	東田	<div style="border: 2px solid yellow; padding: 10px; text-align: center;"> <h2 style="color: red;">★今月の特別レッスン★</h2> <h3 style="color: red;">セタウィーク特別レッスン</h3> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 45%;"> <p>7月8日(土) 10:00~10:45 ベースクエアロ 吉田IR</p> <p>10:55~11:55 ナチュラルヨーガ 東田IR</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>7月9日(日) 10:00~11:00 太極拳 渡辺IR</p> <p>11:05~11:50 メガダンス45 北市IR</p> </div> </div> <p>7月23日(日) 12:10~12:55 ベースクエアロ 山本IR</p> <p>13:10~13:55 ピラティス 厚見IR</p> </div>											
11:00~12:00	シェイプYoga	玉屋												
12:15~12:45	メガダンス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	ベースクエアロ	越場												
19:30~20:15	ホテイパンプ 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												