







ISCLessonsスケジュール(9月)

 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
 今月の特別レッスン 														
<p>まだまだ暑い日が続きます。寒暖の差で体調を崩しやすい時期です。体調に気をつけてお過ごし下さい。</p> 			9月18日(月) 12:10~12:55 ベーシックエアロ 田端IR 13:10~13:55 はじめてステップ 森本IR 14:05~14:50 ナチュラルヨーガ45 能村IR			9月24日(日) 13:10~13:55 ナチュラルヨーガ45 能村IR 14:05~14:50 ベーシックエアロ 下杉IR 15:05~15:50 メガダンス 下杉IR			1 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 ^{フェル} 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 ナチュラルヨーガ45 川上 20:10~20:55 ベーシックエアロ 山本 21:10~21:55 ホテイハンプ45 越原					
4			5			6			7			8		
10:00~10:45	ベーシックエアロ	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	ベーシックエアロ	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 ^{フェル} 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 ^{フェル} 安川	21:10~21:55	ホテイハンプ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	ラテンエアロ	田端
13:10~13:55	たのしくアクア ^{フェル}	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 ^{フェル}	猪田				14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田
18:30~19:15	ベーシックエアロ	越場	20:10~20:55	ホテイハンプ45	竹内	20:00~20:45	ホテイコンパット45	大久保				19:10~19:55	ナチュラルヨーガ45	川上
19:30~20:15	ホテイハンプ説明+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	ベーシックエアロ	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	ホテイハンプ45	越原
11			12			13			14			15		
10:00~10:45	ベーシックエアロ	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	水中ウォーキング ^{フェル} 安川	
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	ベーシックエアロ	山本	14:10~14:55	シェイプアップホクシンク	山本	10:00~15:00のマルチパーパスのレッスンはお休み 		
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 ^{フェル} 安川	21:10~21:55	ホテイハンプ45	畑中				
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	たのしくアクア ^{フェル}	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 ^{フェル}	猪田						
18:30~19:15	ベーシックエアロ	越場	20:10~20:55	ホテイハンプ45	竹内	20:00~20:45	ホテイコンパット45	大久保						
19:30~20:15	ホテイハンプ説明+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						
20:30~21:15	ホテイコンパット説明+ショート	中村										19:10~19:55	ピラティス ^{代行}	厚見
												20:10~20:55	ベーシックエアロ	山本
												21:10~21:55	ホテイハンプ45	越原
18			19			20			21			22		
敬老の日 特別レッスン開催! 詳細は上記参照			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	ベーシックエアロ	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 ^{フェル} 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 ^{フェル} 安川	21:10~21:55	ホテイハンプ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	ラテンエアロ	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 ^{フェル}	猪田				14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田
			20:10~20:55	ホテイハンプ45	竹内	20:00~20:45	ホテイコンパット45	大久保				19:10~19:55	ナチュラルヨーガ45	川上
			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	ベーシックエアロ	山本
												21:10~21:55	ホテイハンプ45	越原
25			26			27			28			29		
10:00~10:45	ベーシックエアロ	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	ベーシックエアロ	山本	14:10~14:55	シェイプアップホクシンク	山本	ブールレッスンはお休み 		
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 ^{フェル} 安川	21:10~21:55	ホテイハンプ45	畑中				
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	たのしくアクア ^{フェル}	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 ^{フェル}	猪田						
18:30~19:15	ベーシックエアロ	越場	20:10~20:55	ホテイハンプ45	竹内	20:00~20:45	ホテイコンパット45	大久保						
19:30~20:15	ホテイハンプ説明+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						
20:30~21:15	ホテイコンパット説明+ショート	中村										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	ナチュラルヨーガ45	川上
												20:10~20:55	ベーシックエアロ	山本
												21:10~21:55	ホテイハンプ45	越原