




ISCLessonsスケジュール(10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
2			3			4			5			6		
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	伊藤	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	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	ナチュラルヨーガ45	能村	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	ボディバランス説明+ショート	竹内	20:00~20:45	ボディコンバット説明+ショート	大久保				19:10~19:55	ボディハンプ説明+ショート	越原
19:30~20:15	ピラティス	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	ペーシックエアロ	吉田
20:30~21:15	ボディハンプ説明+ショート	越原	★レズミルス新曲発表会★2日(月)~6日(金)全レッスン説明+ショートのクラスとなります。									21:10~21:55	ボディコンバット説明+ショート	中村
9			10			11			12			13		
体育の日 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	15時まで全館閉館  15時以降のレッスンは通常通り		
			11:10~11:55	ピラティス	厚見	11:10~11:55	ペーシックエアロ	越場	14:10~14:55	シェイプアップホクシンク	山本			
			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	ナチュラルヨーガ45	能村			
			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						
			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						
			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						
			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						
16			17			18			19			20		
13:10~13:55	たのしくアクア	北市	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
プールレッスンのみ実施 マルチパーバスのレッスンはお休み			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	ナチュラルヨーガ45	能村	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	ヨガダンス45	下杉				13:10~13:55	ランニング	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	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	ボディハンプ説明+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	ペーシックエアロ	山本
												21:10~21:55	ボディコンバット説明+ショート	中村
23			24			25			26			27		
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	能村	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	伊藤	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	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	ナチュラルヨーガ45	能村	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	ボディハンプ説明+ショート	越原
19:30~20:15	ピラティス	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	ペーシックエアロ	山本
20:30~21:15	ボディハンプ45	越原										21:10~21:55	ボディコンバット説明+ショート	中村
30			31											
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月より、 レッスンスケジュール・ レッスン担当者が 一部変更と なっております。 皆さまのご参加を心より お待ちしております。					
11:00~12:00	シェイプYoga	伊藤	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	ピラティス	川上	21:10~21:55	かんたんキックホクシンク	長瀬									
20:30~21:15	ボディハンプ45	越原												