




ISCレッスンスケジュール(12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																												
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; border-radius: 15px;"> <p style="text-align: center; margin: 0;">☆☆☆ 今月のイベント ☆☆☆</p> <p style="text-align: center; margin: 5px 0;">12月9日(土)★特別レッスン★</p> <p style="text-align: center; margin: 5px 0;">12:10~12:55 はじめてエアロ 担当:細川IR</p> <p style="text-align: center; margin: 5px 0;">13:05~13:50 シェイブYoga45 担当:細川IR</p> </div> <div style="border: 2px solid green; padding: 5px; border-radius: 15px;"> <p style="text-align: center; margin: 0;">☆☆☆ 今月のイベント ☆☆☆</p> <p style="text-align: center; margin: 5px 0;">12月25日(月)★クリスマスレッスン★</p> <p style="text-align: center; margin: 5px 0;">20:30~ 21:30 ボディパンプマスタークラス 担当:川崎IR</p> <p style="text-align: center; margin: 5px 0;">ISCでは初担当です!</p> <p style="text-align: center; margin: 5px 0;">※マスタークラスとは、60分間のクラスです。</p> <p style="text-align: center; margin: 5px 0;">【参加方法】フリーパス または 610円チケットをご購入ください。</p> <p style="text-align: center; margin: 5px 0;">この他のレッスンも、クリスマスバージョンになります☆ 参加者の皆さんと一緒にレッスンを盛り上げましょう♪</p> </div> <div style="text-align: right;">  </div> </div>												1			12時まで全館閉館 12時以降のレッスンは通常通り			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			ボディパンプ説明+ショート	越原	20:10~20:55			ペーシックエアロ	山本	21:10~21:55			ボディコンパット説明+ショート	中村
4			5			6			7			8																														
10:00~10:45	ペーシックエアロ	東田	10:10~10:55	エンジヨイエアロ	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	シェイブ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	シェイブアップホクシンク	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	シェイブ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	ラテンエアロ	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	ペーシックエアロ	川上	20:10~20:55	ボディパンプ45	竹内	20:00~20:45	ボディコンパット45	大久保				19:10~19:55	ボディパンプ説明+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	シェイブYoga	猪田				20:10~20:55	ペーシックエアロ	山本																												
20:30~21:15	ボディパンプ45	越原										21:10~21:55	ボディコンパット説明+ショート	中村																												
11			12			13			14			15																														
10:00~10:45	ペーシックエアロ	東田	10:10~10:55	エンジヨイエアロ	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	シェイブ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	シェイブアップホクシンク	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	シェイブ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	ラテンエアロ	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	ペーシックエアロ	越場	20:10~20:55	ボディパンプ45	竹内	20:00~20:45	ボディコンパット45	大久保				19:10~19:55	ボディパンプ説明+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	シェイブYoga	猪田				20:10~20:55	ペーシックエアロ	山本																												
20:30~21:15	ボディパンプ45	越原										21:10~21:55	ボディコンパット説明+ショート	中村																												
18			19			20			21			22																														
10:00~10:45	ペーシックエアロ	東田	10:10~10:55	エンジヨイエアロ	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	シェイブ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	シェイブアップホクシンク	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	シェイブ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	ラテンエアロ	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	ペーシックエアロ	越場	20:10~20:55	ボディパンプ45	竹内	20:00~20:45	ボディコンパット45	大久保				19:10~19:55	ボディパンプ説明+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	シェイブYoga	猪田				20:10~20:55	ペーシックエアロ	山本																												
20:30~21:15	ボディパンプ45	越原										21:10~21:55	ボディコンパット説明+ショート	中村																												
25			26			27			28			<p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">年末年始のお知らせ</p> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;"><休館日></p> <p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">12月29日(金) ~1月3日(水)</p> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">28日(木)は12時までの営業となります。</p> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">新年は1月4日(木)より営業いたします。</p>																														
10:00~10:45	ペーシックエアロ	東田	10:10~10:55	エンジヨイエアロ	厚見	10:00~11:00	ナチュラルヨーガ	浦	<p style="font-size: 1.5em; font-weight: bold;">12時~年末休館</p> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold;">レッスンはお休み</p> 																																	
11:00~12:00	シェイブ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																																		
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	ボディパンプ45	竹内	20:00~20:45	ボディコンパット45	大久保																																		
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	シェイブYoga	猪田																																		
20:30~21:30	ボディパンプマスタークラス	川崎																																								