

# ISCレッスンスケジュール(1月) ※1/4 改訂

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										
<p><b>あけましておめでとうございます!</b>  <b>★新春イベントのお知らせ★</b></p> <p><b>①特別レッスン《1月8日(月)》</b>                      詳細は最下段右枠をご覧ください。</p> <p><b>②新春シェイプアップレッスンウィーク《1月8日(月)～12日(金)》</b>                      日替わりでテーマを決め、レッスンをを行います! 詳細は別紙をご覧ください。</p> <p><b>③レスミルスプログラム新曲発表会《1月9日(火)～15日(月)》</b>                      新曲での説明のあるクラスなので、                      初めての方も安心してご参加できます!</p>																								
8					9					10					11					12				
<p>🎉 成人の日 🎉</p> <p><b>特別レッスン開催!!</b></p> <p>※詳しくは右下参照</p>																								
<p>★レスミルス新曲発表会★9日(火)～15日(月)全レッスン説明+ショートのクラスとなります。</p>																								

10:10~10:55			10:10~10:55			10:10~11:00			13:00~14:00			10:00~10:45														
エンゾイエアロ			厚見			ナチュラルヨーガ			浦			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			11:10~11:55			11:10~11:55			14:10~14:55			10:00~10:45														
ピラティス			厚見			ペーシックエアロ			山本			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			13:00~13:45			11:10~11:55			21:10~21:55			11:00~12:00														
はじめてステップ			越場			水中ウォーキング			安川			シェイプYoga			11:00~12:00			シェイプYoga			細川					
14:00~15:00			19:05~19:50			19:05~19:50						13:10~13:55														
ナチュラルヨーガ			生野			メガダンス45			下杉			13:10~13:55			13:10~13:55			ランエアロ			田端					
19:10~19:55			19:30~20:15			20:00~20:45						14:10~14:55														
はじめてステップ			山内			たのしくアクア			猪田			14:10~14:55			14:10~14:55			ナチュラルヨーガ45			東田					
20:10~20:55			20:00~20:45			20:00~20:45						19:10~19:55														
ボディバランス			竹内			ボディコンパット			大久保			19:10~19:55			19:10~19:55			ボディバランス			越原					
21:10~21:55			20:55~21:55			20:55~21:55						20:10~20:55														
かんたんキックホクシンク			長瀬			シェイプYoga			猪田			20:10~20:55			20:10~20:55			ペーシックエアロ			山本					
<p>★レスミルス新曲発表会★9日(火)～15日(月)全レッスン説明+ショートのクラスとなります。</p>																										
21:10~21:55			21:10~21:55									21:10~21:55			21:10~21:55			ボディコンパット			中村					
説明+ショート			説明+ショート									説明+ショート			説明+ショート			説明+ショート			中村					

10:00~10:45			10:10~10:55			10:00~11:00			13:00~14:00			10:00~10:45														
ペーシックエアロ			エンゾイエアロ			ナチュラルヨーガ			浦			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			11:10~11:55			11:10~11:55			14:10~14:55			10:00~10:45														
シェイプYoga			ピラティス			ペーシックエアロ			山本			10:00~10:45			10:00~10:45			水中ウォーキング			安川					
12:15~12:45			13:00~13:45			11:10~11:55			21:10~21:55			11:00~12:00														
メガダンス30			はじめてステップ			水中ウォーキング			安川			11:00~12:00			11:00~12:00			シェイプYoga			細川					
13:00~14:00			14:00~15:00			19:05~19:50						13:10~13:55														
太極拳			ナチュラルヨーガ			メガダンス45			下杉			13:10~13:55			13:10~13:55			ランエアロ			田端					
13:10~13:55			19:10~19:55			19:30~20:15						14:10~14:55														
たのしくアクア			はじめてステップ			たのしくアクア			猪田			14:10~14:55			14:10~14:55			ナチュラルヨーガ45			東田					
18:30~19:15			20:10~20:55			20:00~20:45						19:10~19:55														
ペーシックエアロ			ボディバランス45			ボディコンパット45			大久保			19:10~19:55			19:10~19:55			ボディバランス			越原					
19:30~20:15			21:10~21:55			20:55~21:55						20:10~20:55														
メガダンス45			かんたんキックホクシンク			シェイプYoga			猪田			20:10~20:55			20:10~20:55			ペーシックエアロ			山本					
20:30~21:15												21:10~21:55			21:10~21:55			ボディコンパット			中村					
ボディバランス45												説明+ショート			説明+ショート			説明+ショート			中村					

## ★特別レッスン★

🎉 1月8日(月) 🎉

12:05~12:50  
メガダンス45 北市IR

13:05~13:50  
シェイプYoga45 伊藤IR

本年もISCレッスンを  
 よろしく願います!