


# ISCLレッスンスケジュール(8月)

※8/10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																																																																																							
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 30%;"> <p><b>今月の特別レッスン</b> 8月18日(土)</p> <p>12:10~12:55 はじめてエアロ 細川IR</p> <p>13:05~13:50 シェイプYoga 細川IR</p> <p>14:05~14:50 ラテンエアロ 田端IR</p> <p>15:00~15:45 はじめてステップ 山内IR</p> </div> <div style="width: 40%; border: 2px dashed red; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center;"> <p>8月は施設内でのイベントが多いため、 時間帯によっては駐車場の混雑が予想されます。 あらかじめご了承ください。</p> </div> </div>																																																																																																					
6					7					8					9					10																																																																																	
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	伊藤	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	シェイプアップボクシング	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	梅澤	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	代行 宮村	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	北市	19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内	20:00~20:45	ボディコンバット45	大久保	14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田	18:30~19:15	はじめてステップ	越場	20:10~20:55	ボディバランス45	竹内	20:55~21:55	シェイプYoga	川上	19:10~19:55	ボディコンバット説明+ショート	中村	19:05~19:50	たのしくアクア	猪田	21:10~21:55	かんたんキックボクシング	長瀬	20:10~20:55	ベーシックエアロ	山本	19:30~20:15	ピラティス	川上	20:30~21:15	ボディパンプ45	越原	21:10~21:55	ボディパンプ説明+ショート	越原			
13					14					15					16					17																																																																																	
10:00~10:45	ベーシックエアロ	川上	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	ベーシックエアロ	山本	14:10~14:55	シェイプアップボクシング	山本	10:00~10:45	水中ウォーキング	代行 梅澤	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	梅澤	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	代行 宮村	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	北市	19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内	20:00~20:45	ボディパンプ45	川崎	14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田	18:30~19:15	はじめてステップ	越場	20:10~20:55	ボディバランス45	竹内	20:55~21:55	シェイプYoga	川上	19:10~19:55	ボディコンバット説明+ショート	中村	19:05~19:50	たのしくアクア	猪田	21:10~21:55	かんたんキックボクシング	長瀬	20:10~20:55	ベーシックエアロ	山本	19:30~20:15	ピラティス	川上	20:30~21:15	ボディパンプ45	越原	21:10~21:55	ボディパンプ説明+ショート	越原			
20					21					22					23					24																																																																																	
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	伊藤	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	シェイプアップボクシング	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	梅澤	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	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	北市	19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内	20:00~20:45	ボディコンバット45	大久保	14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田	18:30~19:15	はじめてステップ	越場	20:10~20:55	ボディバランス45	竹内	20:55~21:55	シェイプYoga	川上	19:10~19:55	ボディコンバット説明+ショート	中村	19:05~19:50	たのしくアクア	猪田	21:10~21:55	かんたんキックボクシング	長瀬	20:10~20:55	ベーシックエアロ	山本	19:30~20:15	ピラティス	川上	20:30~21:15	ボディパンプ45	越原	21:10~21:55	ボディパンプ説明+ショート	越原			
27					28					29					30					31																																																																																	
<p>10:00~14:00のマルチバーバスのレッスンはお休み</p> 															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	シェイプアップボクシング	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	梅澤	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	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	北市	19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内	20:00~20:45	ボディコンバット45	大久保	14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田	18:30~19:15	はじめてステップ	越場	20:10~20:55	ボディバランス45	竹内	20:55~21:55	シェイプYoga	川上	19:10~19:55	ボディコンバット説明+ショート	中村	19:05~19:50	たのしくアクア	猪田	21:10~21:55	かんたんキックボクシング	長瀬	20:10~20:55	ベーシックエアロ	山本	19:30~20:15	ピラティス	川上	20:30~21:15	ボディパンプ45	越原	21:10~21:55	ボディパンプ説明+ショート	越原