

あけましておめでとうございます!

新しい年も、ISCLessonsで気持ちのよい汗を流していきましょう!

2020 新春 部位別 レッスン **シェイプアップ!WEEK**
1月4日(土)~10日(金)

気になる部位(お腹・お尻・背中など)をターゲットとしたエクササイズをレッスン内容に盛り込みます!
新しい年の始まりは、いつもより集中的に引き締めて**目指せスッキリBODY!**

全てのクラスに「部位別のエクササイズ」が入ります

スッキリとした背中!

★新春★特別レッスン★

1月4日(土) 12:05~12:50
長瀬のお楽しみ♪福袋レッスン

2020年の始まり・・・
「新しい年にレッスンを始めてみようかな・・・」
「年末年始、動きたくてウズウズしていた」という皆さまにピッタリ!!

ISCスタッフ長瀬が、**新春スペシャルバージョン**で行います!
内容は参加してからのお楽しみ♪
初めての方も安心して楽しめる内容です!
是非ご参加ください!賑やかに盛り上がりましょう!!

1月5日(日)12:10~12:55
ベーシックエアロ
田端R

1月5日(日)13:05~13:50
ナチュラルヨーガ45
生野R

5日(日)は2本立て! **おなか**

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		
6			7			8			9			10				
10:05~10:50	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	安川		
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	10:00~11:00	シェイプYoga	細川		
13:00~14:00	太極拳	渡辺	12:05~12:50	たのしくアクア	越場	19:05~19:50	ラテンエアロ	竹内久	15:05~15:50	ボディバランス説明+ショート	菊田	11:10~11:55	かんたんエアロ	細川		
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	13:05~13:50	はじめてステップ	越場	20:00~20:45	ボディコンバット説明+ショート	大久保	20:05~20:50	たのしくアクア	長瀬	13:10~13:55	ラテンエアロ	田端		
18:10~18:55	はじめてステップ	越場	14:00~15:00	ナチュラルヨーガ	生野	20:55~21:55	シェイプYoga	川上	21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	能村	14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田		
19:05~20:00	★ISC教養講座	別紙参照	19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内	★レズミルズ新曲発表会★ 6日(月)~9日(木)・17日(金) 全レッスン説明+ショートのクラスとなります。						19:00~22:00の レッスンはお休み				
20:10~20:55	ボディコンバット説明+ショート	竹腰	20:10~20:55	ボディパンプ説明+ショート	川崎											
21:10~21:55	ボディバランス説明+ショート	竹内寛	21:10~21:55	かんたんキックボクシング	長瀬											
13			14			15			16			17				
成人の日 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	10:00~10:45	水中ウォーキング	安川		
			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	10:00~11:00	シェイプYoga	細川		
			12:05~12:50	たのしくアクア	越場	19:05~19:50	ZUMBA	尾上	15:05~15:50	ボディバランス45	菊田	11:10~11:55	かんたんエアロ	細川		
			13:05~13:50	はじめてステップ	越場	20:00~20:45	ボディコンバット45	大久保	20:05~20:50	たのしくアクア	長瀬	13:10~13:55	ラテンエアロ	田端		
			14:00~15:00	ナチュラルヨーガ	生野	20:55~21:55	シェイプYoga	川上	21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	能村	14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田		
			19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内							19:10~19:55	ボディコンバット説明+ショート	竹腰		
			20:10~20:55	ボディパンプ45	川崎							20:10~20:55	ピラティス	佐々木		
21:10~21:55	かんたんキックボクシング	長瀬							21:10~21:55	ボディパンプ説明+ショート	越原					
20			21			22			23			24				
10:05~10:50	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	伊藤	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	安川		
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	10:00~11:00	シェイプYoga	細川		
13:00~14:00	太極拳	渡辺	12:05~12:50	たのしくアクア	越場	19:05~19:50	ラテンエアロ	竹内久	15:05~15:50	ボディバランス45	菊田	11:10~11:55	かんたんエアロ	細川		
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	13:05~13:50	はじめてステップ	越場	20:00~20:45	ボディコンバット45	大久保	20:05~20:50	たのしくアクア	長瀬	13:10~13:55	ラテンエアロ	田端		
18:45~19:30	はじめてステップ	越場	14:00~15:00	ナチュラルヨーガ	生野	20:55~21:55	シェイプYoga	川上	21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	能村	14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田		
19:45~20:30	ボディコンバット45	竹腰	19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内							19:10~19:55	ボディコンバット説明+ショート	竹腰		
20:45~21:30	ボディバランス45	竹内寛	20:10~20:55	ボディパンプ45	川崎							20:10~20:55	ピラティス	佐々木		
			21:10~21:55	かんたんキックボクシング	長瀬							21:10~21:55	ボディパンプ説明+ショート	越原		
27			28			29			30			31				
10:05~10:50	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	安川		
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	10:00~11:00	シェイプYoga	細川		
13:00~14:00	太極拳	渡辺	12:05~12:50	たのしくアクア	越場	19:05~19:50	ZUMBA	尾上	15:05~15:50	ボディバランス45	菊田	11:10~11:55	かんたんエアロ	細川		
14:10~14:55	ZUMBA GOLD	尾上	13:00~15:00の レッスンはお休み			20:00~20:45	ボディコンバット45	大久保	20:05~20:50	たのしくアクア	長瀬	13:10~13:55	ラテンエアロ	田端		
18:45~19:30	はじめてステップ	越場				20:55~21:55	シェイプYoga	川上	21:10~21:55	ナチュラルヨーガ45	能村	14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45	東田		
19:45~20:30	ボディコンバット45	竹腰	19:10~19:55	ベーシックエアロ	山内							19:10~19:55	ボディコンバット説明+ショート	竹腰		
20:45~21:30	ボディバランス45	竹内寛	20:10~20:55	ボディパンプ45	川崎							20:10~20:55	ピラティス	佐々木		
			21:10~21:55	かんたんキックボクシング	長瀬							21:10~21:55	ボディパンプ説明+ショート	越原		