

☆12月☆ISCレッスンスケジュール

定員：マルチパーパス70名 プール25名

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		
レッスンアンケート へのご協力を お願いいたします 12月1日(木)~ 12月14日(水) 館内に掲示されたい QRコードを読み取り 回答をお願いいたします。 回答いただいた方には 嬉しいプレゼントが...♥			今月の特別レッスン 17日(土) 11:00~11:45 たのしく水中ウォーキング 安川IR 12:10~12:55 ナチュラルヨーガ45 洲崎IR 18日(日) 12:10~12:55 ZUMBA GOLD 尾上IR 13:15~14:00 たのしく水中ウォーキング 長瀬IR						1			2				
									13:05~13:50 ナチュラルヨーガ45 生野	10:00~10:45 たのしく水中ウォーキング 安川	14:05~14:50 ベーシックエアロ 山本和	10:05~10:50 かんたんエアロ 細川	15:05~15:50 ヨガトレーニング 洲崎	11:05~11:50 ピラティス 細川	21:10~21:55 ボディコンバット45 竹腰	13:05~13:50 ラテンエアロ 田端
										14:05~14:50 ナチュラルヨーガ45 東田		19:10~19:55 はじめてステップ 川上		20:10~20:55 シェイプYoga45 川上		21:10~21:55 ボディコンバット45 吉田
5			6			7			8			9				
10:00~10:45 機能改善水中ウォーキング 太田	10:05~10:50 エンジョイエアロ 厚見	日中のレッスンはおやすみです			13:05~13:50 ナチュラルヨーガ45 生野	10:00~10:45 たのしく水中ウォーキング 安川	10:05~10:50 ベーシックエアロ 東田	11:05~11:50 ピラティス 厚見	14:05~14:50 ベーシックエアロ 山本和	10:05~10:50 かんたんエアロ 細川	11:05~11:50 シェイプYoga45 伊藤	12:05~12:50 はじめてステップ 越場	11:05~11:50 ピラティス 細川			
11:05~11:50 シェイプYoga45 伊藤	12:05~12:50 はじめてステップ 越場				19:10~19:55 ZUMBA 温井	15:05~15:50 ヨガトレーニング 洲崎	11:05~11:50 ピラティス 細川	13:05~13:50 ラテンエアロ 田端	13:00~14:00 太極拳 渡辺	13:05~13:50 たのしくアクア 越場	20:10~20:55 STRONG NATION 長瀬	21:10~21:55 ボディコンバット45 竹腰	14:05~14:50 ナチュラルヨーガ45 東田	19:10~19:55 はじめてステップ 川上	20:10~20:55 シェイプYoga45 川上	
14:10~14:55 ZUMBA GOLD 尾上	14:10~14:55 ナチュラルヨーガ45 生野	21:10~21:55 シェイプYoga45 山本千				19:10~19:55 太極拳 渡辺	14:10~14:55 ナチュラルヨーガ45 生野	21:10~21:55 シェイプYoga45 山本千			14:05~14:50 ナチュラルヨーガ45 東田	19:10~19:55 はじめてステップ 川上	20:10~20:55 シェイプYoga45 川上			
19時~21時のレッスンはおやすみです			19:10~19:55 ISC教養講座 今日からは始める筋トレ								21:10~21:55 ナチュラルヨーガ45 洲崎	21:10~21:55 ボディコンバット45 武部	21:10~21:55 はじめてステップ 川上	21:10~21:55 シェイプYoga45 川上		
21:10~21:55 ナチュラルヨーガ45 洲崎	21:10~21:55 ボディコンバット45 武部		21:10~21:55 ボディコンバット45 宮川									21:10~21:55 ボディコンバット45 吉田				
12			13			14			15			16				
10:00~10:45 機能改善水中ウォーキング 太田	10:05~10:50 エンジョイエアロ 厚見	10:00~11:00 からだリセット 浦	10:05~10:50 エンジョイエアロ 厚見	11:15~12:00 シェイプアップボクシング 山本和	13:05~13:50 ナチュラルヨーガ45 生野	10:00~10:45 たのしく水中ウォーキング 安川	10:05~10:50 ベーシックエアロ 東田	11:05~11:50 ピラティス 厚見	14:05~14:50 ベーシックエアロ 山本和	10:05~10:50 かんたんエアロ 細川	11:05~11:50 シェイプYoga45 伊藤	12:05~12:50 はじめてステップ 越場	11:05~11:50 ピラティス 細川			
11:05~11:50 シェイプYoga45 伊藤	12:05~12:50 はじめてステップ 越場	19:10~19:55 ZUMBA 温井	12:05~12:50 はじめてステップ 越場	19:10~19:55 ZUMBA 温井	15:05~15:50 ヨガトレーニング 洲崎	11:05~11:50 ピラティス 細川	13:00~14:00 太極拳 渡辺	13:05~13:50 たのしくアクア 越場	20:10~20:55 STRONG NATION 長瀬	21:10~21:55 ボディコンバット45 竹腰	13:05~13:50 ラテンエアロ 田端	14:05~14:50 ナチュラルヨーガ45 東田	19:10~19:55 はじめてステップ 川上			
14:10~14:55 ZUMBA GOLD 尾上	14:10~14:55 ナチュラルヨーガ45 生野	21:10~21:55 シェイプYoga45 山本千	14:10~14:55 ナチュラルヨーガ45 生野	21:10~21:55 シェイプYoga45 山本千		14:05~14:50 ナチュラルヨーガ45 東田	19:10~19:55 太極拳 渡辺	14:10~14:55 ナチュラルヨーガ45 生野	21:10~21:55 シェイプYoga45 山本千		14:05~14:50 ナチュラルヨーガ45 東田	19:10~19:55 はじめてステップ 川上	20:10~20:55 シェイプYoga45 川上			
19:10~19:55 ベーシックエアロ 山内	19:10~19:55 ヨガトレーニング 菊田		19:10~19:55 ヨガトレーニング 菊田			今年の締めは、 たのしく動いて たのしく筋トレ♪			20:10~20:55 シェイプYoga45 川上	21:10~21:55 ボディコンバット45 吉田		21:10~21:55 はじめてステップ 川上	21:10~21:55 シェイプYoga45 川上			
20:10~20:55 ボディコンバット45 金	20:10~20:55 ボディコンバット45 武部		20:10~20:55 ボディコンバット45 武部						21:10~21:55 ナチュラルヨーガ45 洲崎	21:10~21:55 ナチュラルヨーガ45 洲崎	21:10~21:55 ナチュラルヨーガ45 洲崎	21:10~21:55 ボディコンバット45 武部		21:10~21:55 ボディコンバット45 吉田	21:10~21:55 はじめてステップ 川上	21:10~21:55 シェイプYoga45 川上
21:10~21:55 ナチュラルヨーガ45 洲崎	21:10~21:55 たのしく筋トレ 日野		21:10~21:55 たのしく筋トレ 日野													
19			20			21			22			23				
10:00~10:45 機能改善水中ウォーキング 太田	10:05~10:50 エンジョイエアロ 厚見	9:15~9:45 はじめて筋トレ 安川	10:05~10:50 エンジョイエアロ 厚見	10:00~11:00 からだリセット 浦	10:00~10:45 たのしく水中ウォーキング 安川	10:05~10:50 ベーシックエアロ 東田	11:05~11:50 ピラティス 厚見	10:00~11:00 からだリセット 浦	マルチパーパスのレッスンは おやすみです							
11:05~11:50 シェイプYoga45 伊藤	12:05~12:50 はじめてステップ 越場	11:15~12:00 シェイプアップボクシング 山本和	12:05~12:50 はじめてステップ 越場	11:15~12:00 シェイプアップボクシング 山本和	11:05~11:50 ピラティス 細川	13:00~14:00 太極拳 渡辺	13:05~13:50 たのしくアクア 越場	19:10~19:55 ZUMBA 温井								
14:10~14:55 ZUMBA GOLD 尾上	14:10~14:55 ナチュラルヨーガ45 生野	20:10~20:55 STRONG NATION 長瀬	14:10~14:55 ナチュラルヨーガ45 生野	20:10~20:55 STRONG NATION 長瀬	11:05~11:50 シェイプYoga45 伊藤	14:10~14:55 ZUMBA GOLD 尾上	14:10~14:55 ナチュラルヨーガ45 生野	20:10~20:55 STRONG NATION 長瀬								
19:10~19:55 ベーシックエアロ 山内	19:10~19:55 ヨガトレーニング 菊田	21:10~21:55 シェイプYoga45 山本千	19:10~19:55 ヨガトレーニング 菊田	21:10~21:55 シェイプYoga45 山本千	13:00~14:00 太極拳 渡辺	19:10~19:55 ベーシックエアロ 山内	19:10~19:55 ヨガトレーニング 菊田	21:10~21:55 シェイプYoga45 山本千								
20:10~20:55 ボディコンバット45 金	20:10~20:55 ボディコンバット45 武部		20:10~20:55 ボディコンバット45 武部			20:10~20:55 ボディコンバット45 金	20:10~20:55 ボディコンバット45 武部									
21:10~21:55 ナチュラルヨーガ45 洲崎	21:10~21:40 たのしく筋トレ 越原		21:10~21:40 たのしく筋トレ 越原			21:10~21:55 ナチュラルヨーガ45 洲崎	21:10~21:40 たのしく筋トレ 越原									
26			27			28			29			30				
10:00~10:45 機能改善水中ウォーキング 太田	13:05~13:50 たのしくアクア 越場	9:15~9:45 はじめて筋トレ 木下	10:05~10:50 エンジョイエアロ 厚見	10:00~11:00 からだリセット 浦	10:00~10:45 たのしく水中ウォーキング 安川	10:05~10:50 ベーシックエアロ 東田	11:05~11:50 ピラティス 厚見	10:00~11:00 からだリセット 浦	年末年始休館 12月29日(木) ~1月3日(火) 新年は1月4日(水)より通常営業いたします。							
27日(火)15時まで マルチパーパスのレッスンはおやすみです						11:15~12:00 シェイプアップボクシング 山本和	11:15~12:00 シェイプアップボクシング 山本和									
						19:10~19:40 たのしく筋トレ 菊田	19:10~19:40 たのしく筋トレ 菊田									
年末特別スケジュールです♪						19:55~20:55 ボディコンバット60 武部	19:55~20:55 ボディコンバット60 武部									
						21:10~21:55 ナチュラルヨーガ45 菊田	21:10~21:55 ナチュラルヨーガ45 菊田									