

# ☆6月☆ ISCLレッスンスケジュール

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						
<h2 style="color: red;">今月の特別レッスン</h2> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p style="text-align: center; color: red;">18日(日)</p> <p>16:00~16:45 プール アクアZUMBA 尾上</p> <p>17:10~17:55 ZUMBA GOLD 尾上</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p style="text-align: center; color: red;">25日(日)</p> <p>17:05~17:50 MEGA DANZ 下杉</p> <p>18:05~18:50 シェイプYoga45 二川</p> </div> </div>									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			20:10~20:55 たのしくアクア 川上								
									21:10~21:55 ホデイコンバット45 小野			マルチパーパスの レッスンはお休み  								
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	10:00~11:00	からだリセット 浦	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	11:15~12:00	シェイプアップボクシング 山本	14:05~14:50	ベーシックエアロ 山本	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	12:15~13:00	シェイプYoga45 洲崎	21:10~21:55	ホデイコンバット45 小野	11:05~11:50	骨盤コンディショニング 細川											
13:00~14:00	太極拳 渡辺	13:05~13:50	たのしくアクア 越場	18:30~19:15	かんたんエアロ 長瀬			13:05~13:50	MEGA DANZ 下杉											
14:10~14:55	ZUMBA GOLD 尾上	14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45 生野	19:30~20:15	ホデイコンバット45 竹腰			14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45 東田											
19:10~19:55	ベーシックエアロ 山内	19:10~19:55	ZUMBA 温井	20:30~21:15	シェイプYoga45 二川			19:10~19:55	シェイプYoga45 川上											
20:10~20:55	ナチュラルヨーガ45 洲崎	20:10~20:55	ホデイハンブ45 宮川					20:10~20:55	たのしくアクア 川上											
20:15~21:00	たのしくアクア 中野							20:10~20:55	ホデイハンブ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	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	11:15~12:00	シェイプアップボクシング 山本	14:05~14:50	ベーシックエアロ 山本	20:10~20:55	たのしくアクア 川上											
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	12:15~13:00	シェイプYoga45 洲崎	21:10~21:55	ホデイコンバット45 小野	マルチパーパスの レッスンはお休み  												
13:00~14:00	太極拳 渡辺	13:05~13:50	たのしくアクア 越場	18:30~19:15	STRONG NATION 長瀬															
14:10~14:55	ZUMBA GOLD 尾上	14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45 生野	19:30~20:15	ホデイコンバット45 竹腰															
19:10~19:55	ベーシックエアロ 山内	19:10~19:55	ZUMBA 温井	20:30~21:15	シェイプYoga45 二川															
20:10~20:55	ナチュラルヨーガ45 洲崎	20:10~20:55	ホデイハンブ45 宮川																	
20:15~21:00	たのしくアクア 中野																			
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	10:00~11:00	からだリセット 浦	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	11:15~12:00	シェイプアップボクシング 山本	14:05~14:50	ベーシックエアロ 山本	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	12:15~13:00	シェイプYoga45 洲崎	21:10~21:55	ホデイコンバット45 小野	11:05~11:50	骨盤コンディショニング 細川											
13:00~14:00	太極拳 渡辺	13:05~13:50	たのしくアクア 越場	18:30~19:15	かんたんエアロ 長瀬	こまめに 水分補給を しましょう  														
14:10~14:55	ZUMBA GOLD 尾上	14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45 生野	19:30~20:15	ホデイコンバット45 竹腰															
19:10~19:55	ベーシックエアロ 山内	19:10~19:55	ZUMBA 温井	20:30~21:15	シェイプYoga45 二川															
20:10~20:55	ナチュラルヨーガ45 洲崎	20:10~20:55	ホデイハンブ45 宮川																	
20:15~21:00	たのしくアクア 中野																			
26			27			28			29			30								
終日 プールのレッスンはお休み  			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	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										
			11:05~11:50	ピラティス 厚見	11:15~12:00	シェイプアップボクシング 山本	14:05~14:50	ベーシックエアロ 山本	10:05~10:50	かんたんエアロ 細川										
10:05~10:50	ベーシックエアロ 東田	12:05~12:50	はじめてステップ 越場	12:15~13:00	シェイプYoga45 洲崎	21:10~21:55	ホデイコンバット45 小野	11:05~11:50	骨盤コンディショニング 細川											
11:05~11:50	シェイプYoga45 伊藤	13:05~13:50	たのしくアクア 越場	18:30~19:15	STRONG NATION 長瀬			13:05~13:50	MEGA DANZ 下杉											
13:00~14:00	太極拳 渡辺	14:10~14:55	ナチュラルヨーガ45 生野	19:30~20:15	ホデイコンバット45 竹腰			14:05~14:50	ナチュラルヨーガ45 東田											
14:10~14:55	ZUMBA GOLD 尾上	19:10~19:55	ZUMBA 温井	20:30~21:15	シェイプYoga45 二川			19:10~19:55	シェイプYoga45 川上											
19:10~19:55	ベーシックエアロ 山内	20:10~20:55	ホデイハンブ45 宮川					20:10~20:55	たのしくアクア 川上											
20:10~20:55	ナチュラルヨーガ45 洲崎							20:10~20:55	ホデイハンブ45 吉田											
									19時以降のマルチパーパスの レッスンはお休み  											