ユアー新松戸 レッスンスケジュール　平成29年1月～

月曜日

スタジオ
- 9:30～10:15 骨盤エクササイズ かなえ
- 10:30～11:30 ヨガ かなえ
- 11:45～12:45 アロマリラックス かなえ
- 13:00～13:45 ベーシックエアロ 神 香
- 13:55～14:25 ストレッチ 会沢 卓
- 14:35～15:35 DANCE 会沢 卓

プール
- 7:30～ 9:45
- 12:00～14:45
- 7:30～8:30 流水タイム 1～2コース
- 10:00～11:00 成人スクール Lコース
- 11:00～12:00 成人スクール Uコース
- 12:15～12:45 ウォーキング＆ストレッチ 豊田 美樹
- 12:50～13:20 アクアビクス 豊田 美樹
- 13:45～14:45 成人スクール Oコース
- 15:00～19:30 子供スクール

19:00閉館

火曜日

スタジオ
- 9:30～10:15 骨盤エクササイズ 村橋 純子
- 10:30～11:30 ヨガ 古川 まゆみ
- 11:45～12:15 はじめてエアロ 飯塚 広美
- 12:30～13:15 ボディメイク 飯塚 広美
- 13:30～14:30 ジャズヒップホップ KEN
- 19:30～20:30 第1・3・5 ヨガ 第2・4 ピラティス
- 20:40～21:25 第1・3・5 ヨガ 第2・4 ピラティス

プール
- 7:30～ 9:45
- 12:00～14:45
- 18:15～22:30
- 7:30～8:30 流水タイム 1～2コース
- 9:00～9:30 やさしいアクア 吉田 由美子
- 10:00～11:00 成人スクール Lコース
- 11:00～12:00 成人スクール Nコース
- 12:10～12:40 スイムレッスン
- 12:45～13:15 流水タイム
- 13:45～14:45 成人スクール Rコース
- 15:00～19:30 子供スクール
- 20:00～20:30 アクアサーキット 植村 千穂
- 20:30～21:00 流水タイム 1コース

水曜日

スタジオ
- 9:30～10:30 太極拳 増永 法義
- 10:50～11:30 ローインパクトエアロ 野村 京子
- 11:45～12:30 バレトン 竹内 淳子
- 12:45～13:45 ピラティス 草間 美之
- 14:00～15:00 モナリザ 草間 美之
- 16:10～17:10 空手(キッズ)
- 17:15～18:15 空手(キッズ)
- 18:50～19:50 ヨガ 荒木 美絵子
- 20:15～21:00 マーシャルアーツ 栗原いづみ

プール
- 12:00～14:45
- 18:15～22:30
- 12:00 ～12:30 流水タイム
- 14:15～19:30 子供スクール
- 19:30～20:30 成人スクール Mコース
- 21:00 ～21:30 流水タイム 1コース

担当・時間変更

ヨガ担当者
尾関　典子

ピラティス担当者
市原　桂子

木曜日

スタジオ
- 9:30～10:15 ピラティス 峯岸 明美
- 10:30～11:30 ヨガ 土師(ﾊｼﾞ) 恵
- 11:45～12:45 ベリーダンス 飯田 輝
- 13:00～14:00 ピラティス 竹内 淳子
- 14:15～14:45 はじめてエアロ 石井 美栄
- 14:55～15:25 ボディメイク 石井 美栄
- 18:30～19:00 ジャイロキネシス 芝田 美花
- 19:05～20:05 シアターダンス 芝田 美花
- 20:15～21:15 ヨガ 森 由希子

プール
- 7:30～ 9:45
- 12:00～14:45
- 18:15～22:30
- 7:30～8:30 流水タイム 1～2コース
- 9:00～9:30 初級 スイムレッスン
- 10:00～11:00 成人スクール Lコース
- 11:00～12:00 成人スクール Uコース
- 12:20～12:50 アクアビクス 立石 正美
- 13:00～13:30 アクアサーキット 立石 正美
- 13:45～14:45 成人スクール Oコース
- 15:00～19:30 子供スクール
- 20:00～20:30 アクアビクス 大久保 美希
- 20:30～21:00 流水タイム 1コース

金曜日

スタジオ
- 9:30～10:30 太極拳 榎本 史子
- 10:45～11:45 モナリザ 草間 美之
- 12:30～13:30 ZUMBA® TSUKASA
- 13:40～14:40 ヨガ 坂井 結美
- 19:00～20:00 ピラティス 市原 桂子
- 20:10～21:00 ヨガ 栗林 佳子

プール
- 7:30～ 9:45
- 12:00～14:45
- 18:15～22:30
- 7:30～8:30 流水タイム 1～2コース
- 9:00～9:30 ウォーキング ＆ストレッチ 立石 正美
- 10:00～11:00 成人スクール Lコース
- 11:00～12:00 成人スクール Nコース
- 12:30～13:00 パワーダンス30 （定員35名） 吉田 由美子
- 13:00 ～13:30 流水タイム
- 13:45～14:45 成人スクール Rコース
- 15:00～19:30 子供スクール
- 19:30～20:30 成人スクール Mコース
- 21:00 ～21:30 流水タイム 1コース

土曜日

スタジオ
- 9:30～10:30 ピラティス 山内 るみ子
- 10:45～11:30 ZUMBA® TSUKASA
- 調整中
- 12:45～13:45 エンジョイフラ ホークーパア江藤
- 14:30～15:30 ヨガ 佐藤 奈々栄
- 19:00～19:45 ZUMBA® Chelcy
- 20:00～21:00 DANCE saori

プール
- 9:00～22:30
- 9:00～10:00 成人スクール Kコース
- 10:50～11:05 エンジョイ ウォーキング 島村 一美
- 11:10～11:40 アクアビクス 島村 一美
- 12:00 ～14:00 ファミリーコース
- 14:00～17:30 子供スクール
- 20:30 ～21:00 流水タイム 1コース

日曜日

スタジオ
- 10:15～11:15 ヨガ 山本 麻子
- 12:00～13:00 ジャズダンス 井上 牧恵
- 13:45～14:30 ベーシックエアロ 山口 永真
- 14:45～15:45 第1・3・5 ピラティス MEGUMI 第2・4 ヨガ mina

プール
- 9:00～18:30
- 9:50～10:20 はじめて アクア 田沼 栄一
- 10:30～11:15 アクアビクス 田沼 栄一
- 12:00 ～14:00 ファミリーコース
- 17:00 ～17:30 流水タイム

19:00閉館

23:00閉館