

## ユア新松戸 レッスンスケジュール 平成29年4月～

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
	7:30~9:45 12:00~14:45		7:30~9:45 12:00~14:45 18:15~22:30		12:00~14:45 18:15~22:30		7:30~9:45 12:00~14:45 18:15~22:30		7:30~9:45 12:00~14:45 18:15~22:30		9:00~22:30		9:00~18:30
7:00													
8:00	7:30~8:30 流水タイム 1-2コース		7:30~8:30 流水タイム 1-2コース				7:30~8:30 流水タイム 1-2コース		7:30~8:30 流水タイム 1-2コース				
9:00			9:00~9:30 やさしいアクア 吉田 由美子	9:30~10:30 太極拳 増永 法義		9:30~10:30 ピラティス 峯岸 明美	9:00~9:30 初級 スイムレッスン	9:30~10:30 太極拳 榎本 史子	9:00~9:30 ウォーキング &ストレッチ 立石 正美	9:00~10:00 成人スクール Kコース		9:50~10:20 はじめて アクア 田沼 栄一	
10:00	9:30~10:15 骨盤エクササイズ かなえ	9:30~10:15 骨盤エクササイズ 村橋 純子	10:00~11:00 成人スクール Lコース	10:50~11:30 ローインパクトエアロ 野村 京子		10:30~11:30 ヨガ 土師(ルビ) 恵	10:00~11:00 成人スクール Lコース	10:45~11:45 モナリザ Myu	10:00~11:00 成人スクール Lコース	10:15~11:15 ヨガ 山本 麻子		10:30~11:15 アクアピクス 田沼 栄一	
11:00	10:30~11:30 ヨガ かなえ	10:30~11:30 ヨガ 古川 まゆみ	11:00~12:00 成人スクール Nコース	11:45~12:30 バレト 竹内 淳子		11:00~12:00 成人スクール Uコース	11:00~12:00 成人スクール Uコース	11:45~12:45 モナリザ Myu	11:00~12:00 成人スクール Nコース	11:45~12:30 ボクシング エクササイズ 林 水無			
12:00	11:45~12:45 アロマリラックス かなえ	11:45~12:15 はじめてエアロ	12:10~12:40 スイムレッスン	12:45~13:45 ピラティス Myu	12:00~12:30 流水タイム	12:20~12:50 アクアピクス 立石 正美	12:20~12:50 アクアピクス 立石 正美	12:30~13:30 ZUMBA® TSUKASA	12:30~13:00 パワーダンス30 (定員35名) 吉田 由美子	12:00~13:00 ジャズダンス 井上 牧恵		12:00 ~14:00 ファミリー コー	
13:00	13:00~13:45 ベシックエアロ 神 香	12:15~12:45 ウォーキング&ストレッチ 豊田 美樹	12:45~13:15 流水タイム	13:45~14:45 ピラティス Myu	13:00~14:00 ピラティス 竹内 淳子	13:00~14:00 ピラティス 竹内 淳子	13:00~13:30 アクアサーキット 立石 正美	13:40~14:40 ヨガ 坂井 結美	13:30~13:30 流水タイム	12:00 ~14:00 ファミリー コー	13:45~14:30 ベシックエアロ 山口 永真		12:00 ~14:00 ファミリー コー
14:00	13:55~14:25 ストレッチ 会沢 卓	13:45~14:45 ジャズヒップホップ KEN	13:45~14:45 成人スクール Rコース	14:00~15:00 モナリザ Myu	14:15~14:45 はじめてエアロ 石井 美栄	14:15~14:45 はじめてエアロ 石井 美栄	13:45~14:45 成人スクール Oコース		13:45~14:45 成人スクール Rコース	14:30~15:30 ヨガ 佐藤 奈々栄	14:00~17:30 子供スクール	14:45~15:45 第1・3・5 Q-Ren ボディメンテナンス 山口 永真 第2・4 ヨガ mina	
15:00	14:35~15:35 DANCE 会沢 卓				14:55~15:25 ボディメイク 石井 美栄	14:55~15:25 ボディメイク 石井 美栄							
16:00		15:00~19:30 子供スクール	15:00~19:30 子供スクール	16:10~17:10 空手(キッズ)	14:15~19:30 子供スクール	14:15~19:30 子供スクール	15:00~19:30 子供スクール		15:00~19:30 子供スクール				
17:00				17:15~18:15 空手(キッズ)									
18:00													17:00~17:30 流水タイム
19:00	19:00閉館		19:30~20:30 第1・3・5 ヨガ 第2・4 ピラティス	18:50~19:50 ヨガ 荒木 美絵子	19:30~20:30 成人スクール Mコース	18:30~19:00 ジャロキネシス 芝田 美花	19:00~20:00 ピラティス 市原 桂子	19:00~20:00 ピラティス 市原 桂子	19:30~20:30 成人スクール Mコース	調整中		19:00閉館	
20:00			20:00~20:30 アクアサーキット 植村 千穂	20:00~20:30 マーシャルアーツ 栗原いづみ		19:05~20:05 シアターダンス 芝田 美花	20:00~20:30 アクアピクス 山澤 幸代	20:10~21:00 ヨガ 栗林 佳子	20:00~21:00 DANCE saori				
21:00	20:40~21:25 第1・3・5 ヨガ 第2・4 ピラティス		20:30~21:00 流水タイム	21:00~21:30 流水タイム		21:00~21:30 流水タイム	21:00~21:30 流水タイム	21:00~21:30 流水タイム	21:00~21:30 流水タイム				
22:00													

担当変更

内容・担当変更

名前変更

担当変更

調整中

ヨガ担当者変更  
 mina  
 ピラティス担当者  
 市原 桂子

23:00閉館