

ユア-新松戸 レッスンスケジュール

平成29年10月～

2017/9/20現在

	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			担当変更	9:00~9:30 やさしいアクア 吉田 由美子				9:00~9:30 初級 スイムレッスン		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
9:30~10:15			9:30~10:15 骨盤エクササイズ 上田 章子	9:30~10:30 太極拳 増永 法義			9:30~10:15 ピラティス 峯岸 明美		9:30~10:30 太極拳 榎本 史子		9:30~10:30 ピラティス 山内 るみ子		NEW 10:15~11:15 ヨガ 山本 麻子	10:30~11:15 アクアピクス 田沼 栄一
10:00	10:00~11:00 成人スクール Lコース	10:00~11:00 成人スクール Lコース	10:00~11:00 成人スクール Lコース	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 成人スクール Lコース	10:00~11:00 成人スクール Lコース	10:00~11:00 成人スクール Lコース	10:00~11:00 成人スクール Lコース	10:45~11:30 ZUMBA® Tamao	10:30~11:00 第1・3・5 アクアヌードル 第2・4 ストド ねみみらみ 11:10~11:40 第1・3・5 アクアピクス 第2・4 アクアミット		
10:30~11:30	10:30~11:30 ヨガ かなえ	10:30~11:30 成人スクール Uコース	10:30~11:30 ヨガ 古川 まゆみ	10:30~11:30 成人スクール Nコース	11:45~12:30 バレトン® 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	10:45~11:45 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			
11:00	11:45~12:45 アロマリラックス かなえ	11:45~12:45 ウォーキング&ストレッチ 豊田 美樹	11:45~12:15 はじめてエアロ 飯塚 広美	12:10~12:40 スイムレッスン	12:45~13:45 ピラティス Myu		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	12:45~13:45 エンジョイフラ ホーク-バア江藤	12:00~13:00 ジャズダンス 井上 牧恵	12:00 ~14:00 ファミリー コース	12:00 ~14:00 ファミリー コース
12:00	担当変更	12:15~12:45 ウォーキング&ストレッチ 豊田 美樹	12:30~13:15 ボディメイク 飯塚 広美	12:45 ~13:15 流水タイム			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	13:40~14:40 ヨガ 坂井 結美	13:00 ~13:30 流水タイム		12:00 ~14:00 ファミリー コース	13:45~14:30 ベーシックエアロ 山口 永真	12:00 ~14:00 ファミリー コース
13:00	13:00~13:45 ベーシックエアロ 小早川 恵	12:50~13:20 アクアピクス 豊田 美樹	13:30~14:30 ジャズヒップホップ KEN				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 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 ボディメンテナス 山口 永真 第2・4 ヨガ mina	14:00~17:30 子供スクール
14:00	13:55~14:25 ストレッチ 会沢 卓	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	14:00~15:00 モナリザ Myu		14:55~15:25 ボディメイク 石井 美栄	15:00~19:30 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				
15:00	14:35~15:35 DANCE 会沢 卓													
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)			15:00~19:30 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				15:00~19:30 子供スクール	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	20:00~20:30 アクアサーキット 植村 千穂	19:30~20:30 成人スクール Mコース		18:30~19:00 シャイロキネシス 芝田 美花	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	19:30~20:30 成人スクール Mコース	18:00~19:00 ピラティス 横尾 純子	19:00閉館		
20:00	ヨガ担当者 mina ピラティス担当者 市原 桂子		20:40~21:25 第1・3・5 ヨガ 第2・4 ピラティス	20:15~21:00 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			20:30 ~21:00 流水タイム				20:30~21:30 ヨガ OGI	20:30 ~21:00 流水タイム		21:00 ~21:30 流水タイム		20:30 ~21:00 流水タイム		21:00 ~21:30 流水タイム
22:00				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

23:00閉館