

ユア-新松戸 レッスンスケジュール

平成30年10月～

2018/10/1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
		7:30~11:00 12:00~14:45		7:30~11:00 12:00~14:45 18:15~22:30		12:00~14:45 18:15~22:30		7:30~11:00 12:00~14:45 18:15~22:30		7:30~11:00 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				9:00~9:30 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 アクアヌードル 田沼 栄一
10:00	9:30~10:15 骨盤エクササイズ かなえ	10:00~11:00 成人スクール Lコース	9:30~10:15 骨盤エクササイズ 上田 章子	10:00~11:00 成人スクール Lコース	9:30~10:30 太極拳 増永 法義		9:30~10:15 ピラティス 峯岸 明美	10:00~11:00 成人スクール Lコース	9:30~10:30 太極拳 榎本 史子	10:00~11:00 成人スクール Lコース	調整中	10:30~11:00 第1・3・5 アクアヌードル 第2・4 アクアピクス	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	11:00~12:00 成人スクール Uコース	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	10:40~11:20 ローインパクトエアロ 野村 京子		10:30~11:30 ヨガ 土師(ハツ) 恵	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	10:45~11:30 ZUMBA® 宮本 ひろみ	11:10~11:40 第1・3・5 アクアピクス 第2・4 アクアミット		
12:00	11:45~12:45 アロマリラックス かなえ	12:15~12:45 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	11:45~12:30 バレトン® 竹内 淳子		11:45~12:45 ベリーダンス 飯田 輝	12:20~12:50 アクアピクス 立石 正美		12:30~13:00 パワーダンス30 (定員35名) 吉田 由美子	11:45~12:30 ボクシング エクササイズ 林 水無	第1・3・5週 担当者 立石 正美 第2・4週 担当者 吉田 由美子	12:00~13:00 ジャズダンス 井上 牧恵	12:00~14:00
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	12:30~13:15 ボディメイク 飯塚 広美	12:45~13:15 流水タイム	12:45~13:45 ピラティス Myu		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	12:30~13:30 ZUMBA® TSUKASA	13:00~13:30 流水タイム	12:45~13:45 エンジョイフラ ホーク-バア江藤	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	ファミリー コース
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			14:15~14:45 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	13:40~14:40 ヨガ 坂井 結美	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		14:45~15:45 第1・3・5 Q-Ren ボディメンテナス 山口 永真 第2・4 ヨガ mina	
15:00	14:35~15:35 DANCE 会沢 卓						14:55~15:25 ボディメイク 石井 美栄					14:00~17:15 子供スクール		
16:00		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				16:10~17:10 空手(キッズ)										
18:00				17:15~18:15 空手(キッズ)										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	19:30~20:30 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	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	20:10~21:10 ヨガ 栗林 佳子	20:00~21:00 DANCE saori					
21:00			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	20:15~21:15 ヨガ 宮野 昭子	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	20:30~21:00 流水タイム	1コース		
22:00				1コース			1コース							

23:00閉館