

ユア-新松戸 レッスンスケジュール 2019年4月～

2019/4/1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	10:45~11:45 太極拳 榎本 史子	10:00~11:00 成人スクール Lコース	9:30~10:30 ヨガ 矢島 由麻	10:30~11:00 第1・3・5アクアヌードル 第2・4・5ドゥームらみ	10:15~11:15 ヨガ 山本 麻子	10:30~11:15 エンジョイアクア 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(小) 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		11:45~12:30 内容変更	
12:00	11:45~12:45 アロマリラクセス 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	12:00~13:00 第1・3・5週 担当 大場 美香 第2・4週 担当 吉田 由美子	12:00~13:00 ジャズダンス 井上 牧恵	12:00~14:00 内容変更	
13:00	13:00~13:45 ベーシックエアロ TAKA	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	13:05~13:35 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	12:00 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	13:30~14:30 ジャズビップホップ 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	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	14:00~17:15 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	14:00	
15:00	14:35~15:35 DANCE 会沢 卓						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				15:00~19:30 子供スクール							
17:00				16:10~17:10 空手(キッズ)				15:00~19:30 子供スクール							
18:00				17:15~18:15 空手(キッズ)				15:00~19:30 子供スクール							17:00~17:30 流水タイム
19:00	19:00閉館		19:30~20:30		18:50~19:50 ヨガ Cayo		18:30~19:00 ジャイロキネシス 芝田 美花		19:00~20:00 ピラティス	19:30~20:30	18:00~19:00 ピラティス 横尾 純子		19:00閉館		
20:00	1・3・5週目担当者 mina 2・4週目担当者 MIKI		20:00~20:30 アクアサーキット 植村 千穂	20:00~20:30 成人スクール Mコース	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 ピラティス 市原 桂子	20:00~21:00 成人スクール Mコース	20:00~21:00 DANCE saori				
21:00		20:40~21:25 ヨガ	20:40~21:10 流水タイム				20:15~21:15 Sintex® 宮野 昭子	20:40~21:10 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			21:00
22:00			1コース					1コース		1コース		1コース			22:00

23:00閉館