

ユア-新松戸 レッスンスケジュール 2019年 10月～

2019/10/1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
	7:30~14:45		7:30~14:45 18:15~22:30		12:00~14:45 18:15~22:30		7:30~14:45 18:15~22:30		7:30~14:45 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 担当変更		9:00~9:30 アクア Fun 立石 正美	名称変更	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	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	9:30~10:30 太極拳 坂上 浩子	9:30~10:15 ピラティス 峯岸 明美	9:30~10:15 ピラティス 坂上 浩子	9:30~10:15 ピラティス 坂上 浩子	9:30~10:30 太極拳 坂上 浩子	9:30~10:30 太極拳 坂上 浩子	9:30~10:30 ヨガ 矢島 由麻			10:30~11:15 アクアヌードル 田沼 栄一
11:00	10:30~11:30 ヨガ かなえ	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	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	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	10:30~11:30 ヨガ 土師(小) 恵	10:30~11:30 ヨガ 土師(小) 恵	10:45~11:45 モナリザ Myu	10:45~11:45 モナリザ Myu	10:45~11:30 ZUMBA® 宮本 ひろみ	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
12:00	11:45~12:45 アロマリラククス かなえ	12:15~12:45 ウォーキング&ストレッチ 豊田 美樹	12:10~12:40 スイムレッスン	12:00~12:30 流水タイム	11:45~12:45 やさしいバレエ 遠藤 羽希子	11:45~12:45 やさしいバレエ 遠藤 羽希子	11:45~12:45 やさしいバレエ 遠藤 羽希子	12:20~12:50 アクアピクス 立石 正美	12:30~13:00 パワダグンス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 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
13:00	13:00~13:45 ラテンエアロ TAKA	12:50~13:20 アクアピクス 豊田 美樹	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	13:00~14:00 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 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	13:45~14:45 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	14:15~14:45 はじめてエアロ 石井 美栄	13:45~14:45 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 ポティメンテナス 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 ポティメイク 石井 美栄	14:55~15:25 ポティメイク 石井 美栄	14:55~15:25 ポティメイク 石井 美栄				14:00~17:15 子供スクール		15:00
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						16:00
17:00				17:15~18:15 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
18:00													17:00 ~17:30 流水タイム
19:00	19:00閉館		19:30~20:30 ヨガ RUMI	20:00~20:30 アクアサーキット 植村 千穂	18:50~19:50 ヨガ RUMI	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 市原 桂子	19:30~20:30 ピラティス 市原 桂子	19:30~20:30 ピラティス 市原 桂子	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		20:40~21:25 ヨガ	20:15~21:00 マーシャルアーツ 栗原いづみ	20:00~20:30 成人スクール Mコース	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 成人スクール Mコース	20:00~21:00 DANCE saori			20:00
21:00			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	20:15~21:15 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	1コース	1コース	1コース	1コース			22:00

23:00閉館