

ユア-新松戸 レッスンスケジュール 2020年7月～

2020/7/1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 17:30~22:30		12:00~14:45 17:30~22:30		7:30~14:45 17:30~22:30		7:30~14:45 17:30~22:30		9:00~22:30		9:00~18:30	
7:00															7:00
8:00		7:30~8:30 流水タイム		7:30~8:30 流水タイム				7:30~8:30 流水タイム		7:30~8:30 流水タイム					8:00
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 アクア Fun 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	9:00
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	10:40~11:20 ローインパクトエアロ		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	10:45~11:30 太極拳 坂上 浩子	10:00~11:00 成人スクール Lコース	9:30~10:15 ヨガ 矢島 由麻	10:30~11:00 第1・3・5 アクアヌードル 第2・4 ストretchみらみ	10:15~11:00 ヨガ 山本 麻子	10:30~11:00 エンジョイアクア 田沼 栄一	10:00
11:00	10:30~11:15 ヨガ かなえ	11:00~12:00 成人スクール Uコース	10:30~11:15 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 野村 京子		10:30~11:15 ヨガ 土師(小) 恵	11:00~12:00 成人スクール Uコース	10:45~11:30 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		11:00	
12:00	11:45~12:30 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	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	12:45~13:30 ピラティス Myu	12:00~12:30 流水タイム	11:45~12:30 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	12:30~13:15 ZUMBA® TSUKASA	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 大場 美香 第2・4週 担当 吉田 由美子	12:00~12:45 ジャズダンス 井上 牧恵	12:00~14:00	12:00
13:00	13:00~13:45 ラテンエアロ TAKA	12:55~13:25 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	12:45~13:30 ピラティス Myu		13:00~13:45 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	13:40~14:25 ヨガ 坂井 結美	13:05~13:35 流水タイム	12:45~13:30 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	13:00	
14:00	13:55~14:25 ストレッチ 会沢 卓		13:45~14:45 成人スクール Rコース	14:00~14:45 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 Rコース		13:45~14:45 成人スクール Rコース	14:30~15:15 ヨガ 佐藤 奈々栄	14:30~17:30 子供スクール	14:45~15:30 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	14:35~15:20 DANCE 会沢 卓		15:30~19:45 子供スクール				14:55~15:25 ボディメイク 石井 美栄							15:00	
16:00		15:30~19:45 子供スクール	15:30~19:45 子供スクール					15:30~19:45 子供スクール		15:30~19:45 子供スクール				16:00	
17:00															17:00
18:00					17:30~18:30 空手(キッズ)									17:00~17:30 流水タイム	18:00
19:00	19:00閉館		19:30~20:15 ヨガ	20:00~20:30 アクアサーキット 植村 千穂	19:00~19:45 ヨガ RUMI		18:30~19:00 ジャイロキネシス 芝田 美花	19:00~19:45 ピラティス 市原 桂子	19:00~19:45 ピラティス 市原 桂子	19:50~20:20 スイムレッスン	18:00~18:45 ピラティス 横尾 純子		19:00閉館	19:00	
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 スイムレッスン	19:50~20:20 スイムレッスン	19:05~19:50 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	20:10~20:55 ヨガ 栗林 佳子	20:00~20:45 DANCE saori	20:00~20:45 DANCE saori			20:00	
21:00			20:40~21:10 流水タイム	20:40~21:10 流水タイム	21:00~21:30 流水タイム	20:15~21:00 Sintex® 宮野 昭子	21:00~21:30 流水タイム	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	現在、コロナ対策として時間、定員に制限を設けています。	21:00		
22:00														22:00	

23:00閉館