# ユアースポーツクラブ新松戸　レッスンスケジュール

2023/12/1～

| | 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<br>17:30～22:30 | | | | 9:00～14:45<br>17:30～22:30 | | 7:30～14:45<br>17:30～22:30 | | 9:00～22:30 | | 9:00～18:30 |
| 7:00 | | 7:30 ～8:30 流水タイム | | 7:30 ～8:30 流水タイム | 休館日 | | | | | 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 | | | 9:30～10:15 ピラティス 峯岸 明美 | | 9:30～10:15 太極拳 武藤　安希恵 | 9:00～9:30 アクア Fun 立石 正美 | 9:30～10:30 背骨コンディショニング 金子　大佑 | 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 | | | 10:30～11:15 ヨガ 林　水無 | 10:00～11:00 成人スクール Lコース | 10:45～11:30 ピラティス Myu | 10:00～11:00 成人スクール Lコース | 10:40～11:25 ZUMBA® あかね | 10:00～10:30 第2･4 ヌード ルふみふみ① 吉田　由美子 | 10:15～11:00 ジャイロキネシス® 遠藤　羽希子 | 10:30～11:00 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 上田 章子 | 11:00～12:00 成人スクール Nコース | | | 11:45～12:30 やさしいバレエ 遠藤　羽希子 | 11:00～12:00 成人スクール Uコース | 11:45～12:30 ラテンエアロ AKEMI | 11:00～12:00 成人スクール Nコース | 11:35～12:05 ボクシングエクササイズ① 林　水無 | 10:40～11:10 第1･3･5 アクアヌードル 第2･4 アクアミット | | |
| 12:00 | 11:45～12:30 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 高木　智子 | 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 | | | | 12:20～12：50 アクアビクス 立石 正美 | 12:40～13:25 ZUMBA® AKEMI | 12:30～13:00 パワーダンス３０ （定員３５名） 吉田 由美子 | 12:15～12:45 ボクシングエクササイズ② 林　水無 | 11:20～11:50 第1･3･5 アクアビクス 第2･4 ヌード ルふみふみ② | 12:00～12:45 ジャズダンス 井上 牧恵 | 12:00 ～14:00 ファミリー コース |
| 13:00 | | 12:55～13:25 アクアビクス 高木　智子 | 12:30～13:15 ボディメイク 飯塚　広美 | 12:45 ～13：15 流水タイム | | | 13:00～13:45 ピラティス はるか | 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 | 12:55～13:55 エンジョイフラ ホークーバア江藤 | 第1･3･5週 担当者 大場　美香 第2･4週 担当者 吉田　由美子 12:00～ 14:00 ファミリー コース | 13:45～14:30 ☆サルセーション® MiHO | |
| 14:00 | 13:55～14:25 ストレッチ 冨山　真希 | | 13:30～14:15 DANCE saori | 13:45～14:45 成人スクール Rコース | | | 14:00～14:45 ベリーダンス はるか | | 14:40～15:25 バレトン® 竹内 淳子 | 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週目 調整中 第2･4週目 ヨガ mina |
| 15:00 | 14:35～15:20 ジャズダンス 冨山　真希 | 15:30～19:45 子供スクール | 14:30～15:15 モナリザ Myu | 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 | 15:30～16:30 ピラティス 横尾　純子 | | 15:45～16:30 マーシャルアーツ 葉原いづみ | |
| 16:00 | 15：40～16：20 ローインパクトエアロ 野村　京子 | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | 17:00 ～17：30 流水タイム |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | １９：００閉館 | | 19:30～20:15 ヨガ 横溝　恵子 | 20:00～20:30 アクアビクス 稲葉　みちる | | | 19:00～19:45 ジャズダンス 岩田　阿香里 | | 19:00～19:45 ピラティス 市原 桂子 | 19:50～20:20 スイムレッスン | 20:00～20:45 DANCE saori | | １９：００閉館 | |
| 20:00 | | | 20:40～21:25 骨盤エクササイズ 横溝　恵子 | 20:40 ～21：10 流水タイム | | | 20:00～20:45 ヨガ 岩田　阿香里 | 20:40 ～21：10 流水タイム | 20:00～20:45 バレエエクササイズ 内藤　洋子 | 21:00 ～21：30 流水タイム | | 20:30 ～21：00 流水タイム | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| | ２３：００閉館 | | | | | | | | | | | | | |

☆・・・時間・内容・担当のいずれかにおいて変更があるレッスンに☆マークがついています。