

# ユアースポーツクラブ新松戸 スタジオレッスンスケジュール

2024/4/15~

	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	スタジオ		スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ		
9:00			休館日					9:00	
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		9:30~10:15 ピラティス 峯岸 明美	9:30~10:15 太極拳 武藤 安希恵	9:30~10:30 背骨コンディショニング 金子 大佑		10:00	
11:00	10:30~11:30 ヨガ かなえ	10:30~11:30 ヨガ 上田 章子		10:30~11:15 ヨガ 林 水無	10:45~11:30 ピラティス Myu	10:40~11:25 ZUMBA® あかね	10:15~11:00 ジャイロキネシス® 遠藤 羽希子	11:00	
12:00	11:45~12:30 アロマリラックス かなえ	11:45~12:15 はじめてエアロ 飯塚 広美		11:45~12:30 やさしいバレエ 遠藤 羽希子	11:45~12:30 ★ルーシーダットン AKEMI	11:35~12:05 ボクシングエクササイズ 林 水無	12:00~12:45 ジャズダンス 井上 牧恵	12:00	
13:00		12:30~13:15 ボディメイク 飯塚 広美			12:40~13:25 ZUMBA® AKEMI	★12:15~12:45 やさしいHIPHOP 林 水無	12:55~13:55 エンジョイフラ ホークーバア江藤	13:00	
14:00	★13:55~14:40 コンディショニング ストレッチ 富山 真希	13:30~14:15 DANCE saori			13:00~13:45 ピラティス はるか	13:40~14:25 ヨガ 坂井 結美	13:45~14:30 サルセッション® MiHO	14:00	
15:00	★14:50~15:35 ジャズダンス 富山 真希	14:30~15:15 モナリザ Myu			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	14:45~15:30	15:00	
16:00	★15:50~16:30 ローインパクトエアロ 野村 京子						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 栗原いづみ	16:00
17:00									17:00
18:00									18:00
19:00		19:30~20:15 ヨガ 横溝 恵子			19:00~20:00 ★ジャズダンス Natsuho	19:00~19:45 ピラティス 市原 桂子		19:00閉館	19:00
20:00		★20:30~21:15 骨盤エクササイズ 横溝 恵子			20:15~21:00 ★ZUMBA® Natsuho	20:00~20:45 バレエエクササイズ 内藤 洋子	★20:00~21:00 DANCE saori		20:00
21:00									21:00
22:00									22:00
23:00閉館									

第1・3・5週目  
調整中  
第2・4週目  
ヨガ  
mina

★・・・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。

※今後、月曜日の夜にレッスンを入れる予定です。決まり次第告知致します。

