

# 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

2024/10/1~

	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	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 太極舞 瀬川 元弘	9:30~10:30 背骨コンディショニング 金子 大佑	★ 10:15~11:15 ジャイロキネシス® 遠藤 羽希子		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			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	13:45~14:30 サルセッション® MiHO		13:00
14:00	★ 13:40~14:40 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	12:55~13:55 エンジョイフラ ホークーバア江藤			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	14:30~15:15 ヨガ 佐藤 奈々栄	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 調整中	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			19:00~20:00 ジャズダンス Natsuho	★ 19:00~19:45 背骨コンディショニング 金子 大佑	19:00閉館		19:00
20:00	★ 19:30~20:15 ストレッチ HIROYUKI	20:30~21:15 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	★ 20:30~21:15 ピラティス HIROYUKI	骨盤エクササイズ						定員20名 ※ジャイロキネシスは18名	21:00
22:00		横溝 恵子							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。

# ユアースポーツクラブ新松戸 プールスケジュール

2024年10月1日～

	月							火							水	木							金							土							日																														
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7		1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7																	
9:00								9:15~9:45 やさしいアクア 吉田 由美子														9:15~9:45 アクアFun 立石 正美								成人 スクール(R) 9:00-10:00								成人 スクール(R) 9:00-10:00																													
10:00	成人スクール(L) 10:00-11:00							成人スクール(L) 10:00-11:00														成人スクール(L) 10:00-11:00								10:00~10:30 ヌードルのみらみ① 吉田 由美子								10:00~10:30 ヌードルのみらみ① 吉田 由美子								10:30~11:00 エンジョイアクア 田沼 栄一																					
11:00	親子スクール 成人スクール(L) 11:00-12:00							成人スクール(N) 11:00-12:00 ※マスター参加者が14名未満の場合 はスクール4コースに縮小														親子スクール 成人スクール(L) 11:00-12:00								成人スクール(N) 11:00-12:00 ※マスター参加者が14名未満の場合 はスクール4コースに縮小								①10:40~11:10 第1/3/5 アクアヌードル 第2/4 アクアミッド								②11:20~11:50 第1/3/5 アクアピクス 第2/4 ヌードルのみらみ②																					
12:00	12:15~12:45 ウォーキング&ストレッチ 高木 智子													12:20~12:50 アクアピクス 立石 正美							12:30~13:00 パワードダンス 吉田 由美子								ファミリー 12:00-14:00								ファミリー 12:00-14:00																														
13:00	12:55~13:25 アクアピクス 高木 智子													13:00~13:30 アクアサーキット 立石 正美																																																					
14:00								成人 スクール(R) 13:45-14:45														成人 スクール(R) 13:45-14:45																																													
15:00																																																																			
16:00	キッズスクール 15:00-19:45							キッズスクール 15:00-19:45							キッズスクール 15:00-19:45							キッズスクール 15:00-19:45								キッズスクール 14:30-17:30								キッズスクール 14:30-17:30																													
17:00																																																																			
18:00																																																																			
19:00																																																																			
20:00	20:00~20:30 AQUA ZUMBA® 田沼 栄一							20:00~20:30 アクアピクス 稲葉 みちる													OP																																														
21:00																																																																			
22:00																																																																			
23:00																																																																			

休館日

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-