

# 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

2024/12/1~

	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	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			
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		
16:00	15:50~16:30 ローインパクトエアロ 野村 京子					15:30~16:30 ★ バレエエクササイズ 新井 利江	15:45~16:30 マーシャルアーツ 栗原いづみ		
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 ピラティス HIROYUKI			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		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																													
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								9:50~10:20 アクアヌードル 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								①10:40~11:10 第1,3,5 アクアヌードル 第2,4 アクアミッド								10:30~11:00 エンジョイアクア 田沼 栄一																					
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								②11:20~11:50 第1,3,5 アクアピクス 第2,4 スヌードルのみらみ②																														
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														ファミリー 12:00-14:00								ファミリー 12:00-14:00																							
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 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				スイムレッス 19:50-20:20																																				
21:00																																																											
22:00																																																											
23:00																																																											

休館日

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