

ユアーススポーツクラブ新松戸 スタジオレッスンスケジュール

2025/10/1～

	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								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	13:40～14:40 ヨガ 坂井 結美	12:55～13:55 エンジョイフラ ホークーパア江藤		14:00
15:00	14:50～15:35 ジャズダンス 富山 真希	14:30～15:15 ★ Myu		14:00～14:45 バリーダンス はるか	14:55～15:40 ★ バレトン® 竹内 淳子	14:30～15:20 ヨガ 佐藤 奈々栄	14:45～15:30 ヨガ	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 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	16:00
17:00				16:30～17:20 ★ 太極拳 松本 章子				17:00
18:00								18:00
19:00	19:30～20:15 ストレッチ HIROYUKI	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 背骨コンディショニング 金子 大佑		19:00閉館	19:00
20:00	20:30～21:15 ピラティス HIROYUKI	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							定員20名 ※ジャイロキネシスは18名	21:00
22:00								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。