

ユアーススポーツクラブ新松戸 レッスンスケジュール

2020/10/1現在

	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 17:30~22:30		12:00~14:45 17:30~22:30		7:30~14:45 17:30~22:30		7:30~14:45 17:30~22:30		9:00~22:30		9:00~18:30	
7:00															7:00
8:00		7:30 ~8:30 流水タイム		7:30 ~8:30 流水タイム				7:30 ~8:30 流水タイム		7:30 ~8:30 流水タイム					8:00
9:00															9:00
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	10:30~11:10 ローインパクトエアロ	時間変更	9:30~10:15 ピラティス 峯岸 明美	10:00~11:00 成人スクール Lコース	9:30~10:15 太極拳 坂上 浩子	10:00~11:00 成人スクール Lコース	9:30~10:15 ヨガ 矢島 由麻	9:00~10:00 成人スクール Kコース	追加	9:50~10:20 アクアヌードル 田沼 栄一	10:00
11:00	10:30~11:15 ヨガ かなえ	11:00~12:00 成人スクール Uコース	10:30~11:15 ヨガ 古川 まゆみ	11:00~12:00 成人スクール Nコース	11:45~12:30 野村 京子	担当変更	10:30~11:15 ヨガ 林 水無	11:00~12:00 成人スクール Uコース	10:45~11:30 ピラティス Myu	11:00~12:00 成人スクール Nコース	10:45~11:30 ZUMBA® 宮本 ひろみ	10:40~11:10 第1・3・5 アクアヌードル 第2・4週 担当	時間変更	10:30~11:00 エンジョイアクア 田沼 栄一	11:00
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 豊田 美樹	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	12:45~13:30 ピラティス Myu		11:45~12:30 やさしいバレエ 遠藤 羽希子	12:20~12:50 アクアピクス 立石 正美	11:45~12:30 ZUMBA®① TSUKASA	12:30~13:00 パワータンクス30 (定員35名) 吉田 由美子	11:45~12:15 ボクシングエクササイズ① 林 水無	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	12:00
13:00	13:00~13:45 ラテンエアロ TAKA	12:55~13:25 アクアピクス 豊田 美樹	13:30~14:15 ZUMBA® 宮本 ひろみ	13:45~14:45 成人スクール Rコース	14:00~14:45 モナリザ Myu		13:00~13:45 ピラティス 竹内 淳子	13:00~13:45 アクアサーキット 立石 正美	12:40~13:25 ZUMBA®② TSUKASA	13:05~13:35 ボクシングエクササイズ② 林 水無	13:15~14:00 エンジョイフラ ホーク・バア江藤	13:45~14:30 ベーシックエアロ 山口 永真		13:00	
14:00	13:55~14:25 ストレッチ 富山 真希		NEW		14:00~14:45 モナリザ Myu		14:15~15:00 ベリーダンス はるか		13:45~14:45 ヨガ 坂井 結美	14:30~15:15 成人スクール Rコース	14:30~15:15 ヨガ 佐藤 奈々栄	14:45~15:30 第1・3・5 Q-Ren ボディメンテナンス 山口 永真	追加	14:00	14:00
15:00	14:35~15:20 ジャズダンス 富山 真希						NEW					14:30~17:30 子供スクール	時間変更		15:00
16:00		15:30~19:45 子供スクール		15:30~20:00 子供スクール		15:30~20:00 子供スクール		15:30~19:45 子供スクール		15:30~20:00 子供スクール					16:00
17:00					17:30~18:30 空手(キッズ)										17:00
18:00															17:00 ~17:30 流水タイム
19:00	19:00閉館		19:30~20:15		19:00~19:45 ヨガ RUMI	19:50~20:20 スイムレッスン	18:30~19:00 ジャイロキネシス 芝田 美花		19:00~19:45 ピラティス 市原 桂子	19:50~20:20 スイムレッスン	18:00~18:45 ピラティス 横尾 純子	19:00閉館		19:00	
20:00	1・3・5週目担当者 mina 2・4週目担当者 MIKI		20:40~21:25 ヨガ	20:00~20:30 アクアサーキット 植村 千穂	20:15~21:00 マーシャルアーツ 栗原いづみ	20:15~21:00 シアターダンス 芝田 美花	20:00~20:30 アクアピクス 山澤 幸代	20:00~20:30 アクアピクス 山澤 幸代	調整中	20:00~20:45 DANCE saori	20:30 ~21:00 流水タイム	現在、コロナ対策として時間、定員に制限を設けています。			20:00
21:00			20:40 ~21:10 流水タイム		21:00 ~21:30 流水タイム	20:15~21:00 Sintex® 宮野 昭子	20:40 ~21:10 流水タイム	21:00 ~21:30 流水タイム	21:00 ~21:30 流水タイム	21:00					
22:00															22:00
23:00閉館															

23:00閉館