

ユアーススポーツクラブ新松戸 レッスンスケジュール

2021/4/1～

	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	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															8:00		
9:00															9:00		
	9:30～10:15		9:30～10:15														
10:00	骨盤エクササイズ かなえ 10:30～11:15	10:00～11:00 成人スクール Lコース 11:00～12:00 成人スクール Uコース	骨盤エクササイズ 上田 章子 10:30～11:15	10:00～11:00 成人スクール Lコース 11:00～12:00 成人スクール Nコース	10:30～11:10 ローインパクトエアロ 野村 京子		9:30～10:15 ピラティス 峯岸 明美 10:30～11:15	10:00～11:00 成人スクール Lコース 11:00～12:00 成人スクール Uコース	10:45～11:30 太極拳 坂上 浩子	10:00～11:00 成人スクール Lコース 11:00～12:00 成人スクール Nコース	9:30～10:15 ヨガ 矢島 由麻 10:45～11:30 ZUMBA® 宮本 ひろみ	10:00～10:30 第2・4 ストド ぬみみみ① 吉田 由美子 10:40～11:10 第1・3・5 アクアヌードル 第2・4 ストド ぬみみみ②	10:15～11:00 ヨガ 山本 麻子	9:50～10:20 アクアヌードル 田沼 栄一 10:30～11:00 エンジョイアクア 田沼 栄一	10:00		
11:00	ヨガ かなえ 11:45～12:30		ヨガ 古川 まゆみ 11:45～12:15				ヨガ 林 水無 11:45～12:30						11:20～11:50 第1・3・5 アクアピクス 第2・4 アクアミット			11:00	
12:00	アロマリラックス かなえ		はじめてエアロ 飯塚 広美 12:30～13:15 ボディメイク 飯塚 広美				やさしいバレエ 遠藤 羽希子									12:00	
13:00																	
14:00	13:55～14:25 ストレッチ 富山 真希 14:35～15:20 ジャズダンス 富山 真希															14:00	
15:00																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																	
18:00																	
19:00	19:00閉館		19:30～20:15		19:00～19:45 ヨガ RUMI 20:15～20:45 マーシャルアーツ ① 栗原いつみ		18:30～19:00 ジャイロキネシス 芝田 美花 20:15～21:00 Sintex® 宮野 昭子		19:00～19:45 ピラティス 市原 桂子 20:00～20:45 ヨガ 芝田 美花		18:00～18:45 ピラティス 横尾 純子 20:00～20:45 DANCE saori		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		ヨガ		20:40～21:25				20:00～20:30 アクアピクス 山澤 幸代		19:50～20:20 スイムレッスン		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			ヨガ													21:00	
22:00																	22:00
23:00閉館																	

23:00閉館