

ユアースポーツクラブ新松戸 レッスンスケジュール

2021/11/1~

	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														
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				
9:00				9:00~9:30 やさしいアクア 吉田 由美子				9:00~9:30 初級 スイムレッスン		9:00~9:30 アクア Fun 立石 正美		9:00~10:00 成人スクール Kコース		9:50~10:20 アクアヌードル
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 野村 京子	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	10:00~11:00 成人スクール Lコース	9:15~10:00 太極拳 武藤 安希恵	10:00~11:00 成人スクール Lコース	9:30~10:15 ヨガ 矢島 由麻	10:00~10:30 第2・4週 担当 吉田 由美子	10:30~11:00 田沼 栄一	
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 はじめてエアロ	10:30~11:15 ヨガ 林 水無	11:00~12:00 成人スクール Uコース	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 アクアミット	10:15~11:00 ヨガ 山本 麻子	10:30~11:00 エンジョイアクア 田沼 栄一
12:00	11:45~12:30 アロマリラクセス かなえ	12:15~12:45 ウォーキング&ストレッチ 高木 智子	11:45~12:15 はじめてエアロ	12:10~12:40 スイムレッスン	12:45~13:15 流水タイム	11:45~12:30 やさしいバレエ 遠藤 羽希子	12:00~12:30 流水タイム	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 パワーダンス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	11:20~11:50 第1・3・5 アクアピクス 第2・4 担当 吉田 由美子	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
13:00		12:55~13:25 アクアピクス 高木 智子	12:30~13:15 ボディメイク 飯塚 広美	12:45~13:30 ピラティス Myu		13:00~13:45 ピラティス ☆はるか		13:00~13:30 アクアサーキット 立石 正美	12:40~13:25 ZUMBA®② TSUKASA	13:05~13:35 流水タイム	13:15~14:00 エンジョイフラ ホーク・バア江藤	12:00~14:00 ファミリー コース	13:45~14:30 ベーシックエアロ 山口 永真	12:00~14:00 ファミリー コース
14:00	13:55~14:25 ストレッチ 畠山 真希		13:30~14:15 DANCE saori	13:45~14:45 成人スクール Rコース	14:00~14:45 モナリザ Myu	14:15~15:00 バリーダンス はるか		13:45~14:25 ヨガ 坂井 結美		13:45~14:45 成人スクール Rコース	14:30~15:15 ヨガ 佐藤 奈々栄	14:30~17:30 子供スクール	14:45~15:30 第1・3・5 Q-Ren ボディメンテナンス 山口 永真 第2・4 ヨガ mina	
15:00	14:35~15:20 ジャズダンス 畠山 真希			15:30~19:45 子供スクール				15:30~19:45 子供スクール		15:30~19:45 子供スクール				
16:00		15:30~19:45 子供スクール						15:30~19:45 子供スクール		15:30~19:45 子供スクール				
17:00														
18:00					17:30~18:30 空手(キッズ)									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	19:00~19:45 ヨガ RUMI	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		19:00~19:45 ピラティス	18:00~18:45 ピラティス 横尾 純子		19:00閉館	
20:00			20:15~20:45 マーシャルアーツ① 栗原いづみ	20:15~20:45 マーシャルアーツ① 栗原いづみ	20:15~20:45 マーシャルアーツ① 栗原いづみ	19:50~20:20 スイムレッスン	19:05~19:50 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	19:50~20:20 スイムレッスン	19:50~20:20 スイムレッスン	20:00~20:45 DANCE saori			
21:00	1・3・5週目担当者 mina 2・4週目担当者 MIKI		20:40~21:25 ヨガ	21:00~21:30 マーシャルアーツ② 栗原いづみ	21:00~21:30 マーシャルアーツ② 栗原いづみ	20:15~21:00 Sintex® 宮野 昭子	20:15~21:00 Sintex® 宮野 昭子	20:40 ~21:10 流水タイム	20:40 ~21:10 流水タイム	21:00 ~21:30 流水タイム	20:40 ~21:10 流水タイム	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。	
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。