

ユアーススポーツクラブ新松戸 レッスンスケジュール

2021/11/1～

	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															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
	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		9:15～10:00 太極拳 武藤 安希恵		9:30～10:15 ヨガ 矢島 由麻		9:00～10:00 成人スクール Kコース 10:00～10:30 第2・4・3・ド 担当 吉田 由美子	9:50～10:20 アクアヌードル 田沼 栄一	9:00
10:00	10:30～11:15 ヨガ かなえ	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	10:30～11:15 ヨガ 古川 まゆみ	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		10:30～11:15 ヨガ 林 水無	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 ピラティス Myu	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	10:45～11:30 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 11:20～11:50 第1・3・5 アクアピクス 第2・4・3・ド 担当 大場 美香 吉田 由美子	10:30～11:00 エンジョイアクア 田沼 栄一	10:00
11:00	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 高木 智子 12:55～13:25 アクアピクス 高木 智子	11:45～12:15 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	12:10～12:40 スイムレッスン 12:45～13:15 流水タイム	11:45～12:30 バレトン® 竹内 淳子		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 13:00～13:30 アクアサーキット 立石 正美	11:45～12:30 ZUMBA®① TSUKASA 12:40～13:25 ZUMBA®② TSUKASA	12:30～13:00 パワーダンス30 (定員35名) 吉田 由美子 13:05～13:35 流水タイム	11:45～12:15 ボクシングエクササイズ① 林 水無 12:30～13:00 ボクシングエクササイズ② 林 水無		12:00～12:45 ジャズダンス 井上 牧恵 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	11:00
12:00															12:00
13:00															13:00
14:00	13:55～14:25 ストレッチ 畠山 真希 14:35～15:20 ジャズダンス 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 ベリーダンス はるか		13:40～14:25 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	14:00
15:00															15:00
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		15:30～19:45 子供スクール		15:30～19:45 子供スクール					16:00
17:00															17:00
18:00															18:00
19:00	19:00閉館		19:30～20:15 ヨガ RUMI	19:00～19:45 ヨガ RUMI	19:00～19:45 ヨガ RUMI	19:00～19:45 ヨガ RUMI	19:00～19:45 ヨガ RUMI	19:00～19:45 ヨガ RUMI	19:00～19:45 ヨガ RUMI	19:00～19:45 ヨガ RUMI	19:00～19:45 ヨガ RUMI		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	20:15～20:45 マーシャルアーツ① 栗原いづみ 21:00～21:30 マーシャルアーツ② 栗原いづみ	20:15～20:45 マーシャルアーツ① 栗原いづみ 21:00～21:30 マーシャルアーツ② 栗原いづみ	20:15～20:45 マーシャルアーツ① 栗原いづみ 21:00～21:30 マーシャルアーツ② 栗原いづみ	20:15～20:45 マーシャルアーツ① 栗原いづみ 21:00～21:30 マーシャルアーツ② 栗原いづみ	20:15～20:45 マーシャルアーツ① 栗原いづみ 21:00～21:30 マーシャルアーツ② 栗原いづみ	20:15～20:45 マーシャルアーツ① 栗原いづみ 21:00～21:30 マーシャルアーツ② 栗原いづみ	20:15～20:45 マーシャルアーツ① 栗原いづみ 21:00～21:30 マーシャルアーツ② 栗原いづみ	20:15～20:45 マーシャルアーツ① 栗原いづみ 21:00～21:30 マーシャルアーツ② 栗原いづみ		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															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。

ユアーススポーツクラブ新松戸 レッスンスケジュール

2022/4/1～

	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		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								9:00～9:30 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		9:00
	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		9:15～10:00 太極拳 武藤 安希恵		9:30～10:15 ヨガ 矢島 由麻		10:00～10:30 第2・4・3・5週 担当 吉田 由美子	9:50～10:20 アクアヌードル 田沼 栄一	
10:00	10:30～11:15 ヨガ かなえ	10:00～11:00 成人スクール Lコース	10:30～11:15 ヨガ 古川 まゆみ	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		10:30～11:15 ヨガ 林 水無	10:00～11:00 成人スクール Lコース	10:45～11:30 ピラティス Myu	10:00～11:00 成人スクール Lコース	10:45～11:30 ZUMBA® ☆あかね		10:40～11:10 第1・3・5週 アクアヌードル 第2・4週 アクアミッド 11:20～11:50 第1・3・5週 アクアピクス 第2・4・3・5週 担当 大場 美香 第2・4週 担当 吉田 由美子	10:15～11:00 ジャイロキネシス エンジョイアクア 田沼 栄一	10:00
11:00	11:45～12:30 アロマリラクセス かなえ	11:00～12:00 成人スクール Uコース	11:45～12:15 はじめてエアロ	11:00～12:00 成人スクール Nコース	11:45～12:30 バレトン® 竹内 淳子		11:45～12:30 やさしいバレエ 遠藤 羽希子	11:00～12:00 成人スクール Uコース	11:45～12:30 ZUMBA®① TSUKASA	11:00～12:00 成人スクール Nコース	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週 担当 大場 美香 第2・4週 担当 吉田 由美子	12:00～12:45 ジャズダンス 井上 牧恵	11:00
12:00		12:15～12:45 ウォーキング&ストレッチ 高木 智子	12:30～13:15 ボディメイク 飯塚 広美	12:10～12:40 スイムレッスン	12:45～13:15 流水タイム		12:45～13:30 ピラティス Myu	12:20～12:50 アクアピクス 立石 正美	12:40～13:25 ZUMBA®② TSUKASA	12:30～13:00 パワーダンス30 (定員35名) 吉田 由美子	12:30～13:00 ボクシングエクササイズ② 林 水無		12:00～14:00 ファミリー コース	12:00～14:00 ファミリー コース	12:00
13:00		12:55～13:25 アクアピクス 高木 智子	13:30～14:15 DANCE saori				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	13:40～14:25 ヨガ 坂井 結美	13:05～13:35 流水タイム	13:15～14:00 エンジョイフラ ホークーバア江藤		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	13:00
14:00	13:55～14:25 ストレッチ 畠山 真希			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 ベリーダンス はるか			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	14:00
15:00	14:35～15:20 ジャズダンス 畠山 真希														15:00
16:00		15:30～19:45 子供スクール													16:00
17:00															17:00
18:00															18:00
19:00	19:00閉館		19:30～20:15 ヨガ		19:00～19:45 ヨガ RUMI				19:00～19:45 ピラティス 市原 桂子		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 ★NAO 2・4週目担当者 MIKI		20:40～21:25 ヨガ		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	20:00～20:45 DANCE saori				20:00
21:00					21:00～21:30 マーシャルアーツ② 栗原いづみ	20:40～21:10 流水タイム	20:05～20:50 ストレッチ ★吉野 朋子	20:40～21:10 流水タイム		21:00～21:30 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。	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。