

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	9:00~9:30 やさしいアクア 吉田 由美子	10:30~11:10 ローインバクトエアロ	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	9:00~9:30 初級 スイムレッスン	9:30~10:15 太極拳 坂上 浩子	9:00~9:30 アクア Fun 立石 正美	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 10:00~10:30 第2・4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
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 バレット® 竹内 淳子	10:30~11:15 ヨガ 土師(小) 恵	11:00~12:00 成人スクール Uコース	10:45~11:30 ピラティス Myu	10:45~11:30 ピラティス Myu	10:45~11:30 ZUMBA® 宮本 ひろみ	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 吉田 由美子	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	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	12:30~13:00 ZUMBA®① TSUKASA	12:30~13:00 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	12:00~12:45 ジャズダンス 井上 牧恵	追加 第1・3・5週 担当 大場 美香 第2・4週 担当 吉田 由美子	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	13:00~13:45 アクアサーキット 立石 正美	13:45~14:25 ヨガ 坂井 結美	13:45~14:25 ヨガ 坂井 結美	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	追加 12:00~ 14:00 ファミリー コース	追加 14:30~15:15 追加 時間変更 14:30~17:30 子供スクール	13:00
14:00	13:55~14:25 ストレッチ 富山 真希		NEW										追加 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 富山 真希														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		15:30~20:00 子供スクール					16:00
17:00															17:00
18:00					17:30~18:30 空手(キッズ)										18:00
19:00	19:00閉館		19:30~20:15		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 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 mina 2・4週目担当者 MIKI		20:00~20:30 アクアサーキット 植村 千穂	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	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	20:00~20:45 DANCE saori		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			20:40~21:25 ヨガ		20:40~21:10 流水タイム	20:15~21:00 Sintex® 宮野 昭子	21:00~21:30 流水タイム	20:40~21:10 流水タイム	調整中	21:00~21:30 流水タイム		20:30~21:00 流水タイム			21:00
22:00															22:00

23:00閉館