

ユア-新松戸 レッスンスケジュール 平成26年10月～

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	
	7:30~9:45 12:00~14:45		7:30~9:45 12:00~14:45 18:15~22:30		12:00~14:45 18:15~22:30		7:30~9:45 12:00~14:45 18:15~22:30		7:30~9:45 12:00~14:45 18:15~22:30		9:00~22:30		9:00~18:30	
7:00														
8:00	7:30~8:30 流水タイム 1~2コース		7:30~8:30 流水タイム 1~2コース				7:30~8:30 流水タイム 1~2コース		7:30~8:30 流水タイム 1~2コース					
9:00			9:00~9:30 やさしいアクア 吉田 由美子				担当変更 9:00~9:30 初級 スイムレッスン		9:00~9:30 ウォーキング &ストレッチ 立石 正美		9:00~10:00 成人スクール Kコース		9:50~10:20 エンジョイ ウォーキング 田沼 栄一	
10:00	9:30~10:15 骨盤エクササイズ 渡辺 可苗	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 佐藤奈々栄	10:00~11:00 成人スクール Lコース	9:30~10:30 太極拳 増永 法義		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	9:30~10:30 太極拳 榎本 史子	10:00~11:00 成人スクール Lコース	9:30~10:30 ピラティス 山内 るみ子	10:50~11:05 エンジョイ ウォーキング 島村 一美	10:15~11:15 ヨガ 山本 麻子	10:30~11:00 アクアピクス 田沼 栄一
11:00	10:30~11:30 ヨガ 渡辺 可苗	11:00~12:00 成人スクール Uコース	10:30~11:30 ヨガ 古川 まゆみ	11:00~12:00 成人スクール Nコース	10:50~11:30 ローインパクトエアロ 野村 京子		10:30~11:30 ヨガ 土師(ハツ) 恵	11:00~12:00 成人スクール Uコース	10:45~11:45 モナリザ 草間 美之	11:00~12:00 成人スクール Nコース	10:45~11:30 ZUMBA TSUKASA	11:10~11:40 アクアピクス 島村 一美		
12:00	11:45~12:45 アロマリラックス 渡辺 可苗	12:15~12:30 エンジョイウォーキング	11:45~12:15 はじめてエアロ 半澤 亜希子	12:10~12:40 スイムレッスン	11:45~12:30 バレトン 伊藤 麻由		11:45~12:45 ベリーダンス 飯田 輝	12:20~12:50 アクアピクス		12:30~13:00 パワーダンス30 (定員35名) 吉田 由美子	11:45~12:30 ボクササイズ 小川 真慶	12:00~13:00 ジャズダンス 井上 牧恵		12:00~14:00 ファミリー コース
13:00	13:00~13:45 ベーシックエアロ TOMOKO	13:10~13:25 アイチ	12:35~13:05 アクアピクス 平沼里江子	12:45~13:15 流水タイム	12:45~13:45 ピラティス 草間 美之		13:00~14:00 ピラティス 高岡 知世	13:00~13:30 アクアサーキット 立石 正美	12:45~13:30 ZUMBA TSUKASA	13:00~13:30 流水タイム	12:45~13:45 エンジョイフラ ラアケア藤木	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 SUGURU	13:45~14:45 成人スクール Oコース	13:30~14:30 ジャズヒップホップ KEN	13:45~14:45 成人スクール Rコース	14:00~15:00 ピラティス 草間 美之		14:15~14:45 はじめてエアロ 下山真理奈	13:45~14:45 成人スクール Oコース	13:40~14:40 ヨガ 結美子	13:45~14:45 成人スクール Rコース	14:30~15:30 ヨガ 佐藤 奈々栄	14:00~17:30 子供スクール	14:45~15:45 第1・3・5日曜日 ピラティス MEGUMI	担当変更
15:00	14:35~15:35 DANCE SUGURU						14:55~15:25 ボディメイク 下山真理奈				調整中		第2・4日曜日 ヨガ mina	
16:00		15:00~19:30 子供スクール		15:00~19:30 子供スクール	16:10~17:10 空手(キッズ)		16:15~17:15 avex(キッズ) シュウ	15:00~19:30 子供スクール		15:00~19:30 子供スクール				
17:00					17:15~18:15 空手(キッズ)		17:20~18:20 avex(キッズ) シュウ							
18:00	18:20~19:20 avex(キッズ) アキヨ						18:30~19:00 ストレッチ KEN							17:00~17:30 流水タイム
19:00	19:00閉館		調整中	20:00~20:30 アクアサーキット 植村 千穂	19:30~20:30 成人スクール Mコース		19:05~20:05 スロージャズ KEN	19:30~20:30 成人スクール Mコース	19:00~20:00 ピラティス 市原 桂子	19:30~20:30 成人スクール Mコース	18:45~19:45 バレトン 高岡 直世	NEW	19:00閉館	
20:00			調整中	20:10~21:00 ボディメイク 石川 裕美			20:15~21:15 ヨガ 森 由希子	20:00~20:30 アクアピクス 中村 知恵子	20:15~21:00 骨盤エクササイズ TOMOKO	20:00~21:00 成人スクール Mコース	20:00~21:00 DANCE MAYO			
21:00				20:30~21:00 流水タイム				20:30~21:00 流水タイム		21:00~21:30 流水タイム			20:30~21:00 流水タイム	
22:00				1コース				1コース	内容・時間変更	1コース			1コース	

23:00閉館