

ユアースポーツクラブ南流山 特別スタジオレッスンスケジュール 2020年 6月8日(月)~6月14日(日)

	月曜日	火曜日	水	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
9:00		9:10~9:55 ヨガ45 村橋	休 館 日	9:15~10:00 太極拳(初・中級) 武藤	9:15~10:00 太極拳(初級) 麻生		9:15~10:00 太極舞 瀬川	
10:00	10:00~10:45 ピラティス はるか	10:10~10:50 ヨガ40 小松		10:25~11:10 骨盤エクササイズ 上田	10:25~11:10 ヨガ45 舞	10:00~10:45 ヨガ45 森		
11:00	11:15~12:00 やさしいジャズダンス HANAKO	11:00~11:30 アロマストレッチ 小松		11:35~12:20 ヨガ45 山内	11:35~12:20 骨盤エクササイズ 酒井			
12:00					12:35~13:20 パワーアップヨガ45 酒井	12:20~13:05 ピラティス45 Myu		12:30~13:15 ピラティス45 富沢
13:00		13:45~14:30 ヨガ45 古川			12:45~13:25 ボディコアストレッチ TAKA			
14:00		※ヨガはどちらか1レッスンのみの参加です。						
15:00	15:00~15:45 バランスコーディネーション® 豊田	14:45~15:30 ヨガ45 古川		14:30~15:15 エンジョイフラ(中級・上級) カレイハノ狩野	14:40~15:25 エンジョイフラ(初級) ホークーパア江藤	14:35~15:20 ボディコアストレッチ TAKA		14:30~15:15 バレトン® 伊藤
16:00								15:30~16:15 骨盤エクササイズ 渡邊
17:00							16:40~17:25 ヨガ45 栗林	16:30~17:15 ヨガ45(アロマ) 渡邊
18:00								
19:00						19:00~19:45 バレエ 田中	19:00~19:45 HIP HOP mamiko	退館時間19:00
20:00		19:30~20:15 ピラティス 市原			20:00~20:45 ヨガ45 山本	20:15~21:00 ヨガ45 小松		全レッスン 定員：13名
21:00								
22:00							退館時間22:00	
	退館時間23:00	退館時間23:00		退館時間23:00	退館時間23:00			

アースクラブ 南流山 特別プールご利用コース・アクアレックススケジュール 2020年 6月8日(月)～6月14日(日)

	月曜日						火曜日						水	木曜日						金曜日						土曜日						日曜日													
コース	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	コース	
9:00	スクール						スクール							スクール						スクール						スクール						スクール						9:00							
10:00	スクール						スクール ※5・6コース半面は歩行優先コースとしてご利用頂けます。							スクール						スクール ※5・6コース半面は歩行優先コースとしてご利用頂けます。						スクール						10:15～10:45 アクアレックス 菅野						10:00							
11:00	スクール						スクール ※5・6コース半面は歩行優先コースとしてご利用頂けます。							スクール						スクール ※5・6コース半面は歩行優先コースとしてご利用頂けます。						11:20～11:50 OP						スクール						11:00							
12:00	12:15～12:45 アクアレックス 大場						12:15～12:45 やさしいアクア 三笠							12:15～12:45 アクアレックス 植村						12:15～12:45 アクアレックス 眞尾						12:50～13:20 アクアレックス 土屋						13:25～13:40 アクアヌードル						12:00							
13:00	12:55～13:25 ウォーキング&ストレッチ 大場																															ファミリー						13:00							
14:00	14:45						14:45							14:45						14:10～14:40 やさしいアクア 稲葉						14:40						13:45						14:00							
15:00	スクール						スクール						休館日	スクール						スクール						スクール						スクール						15:00							
16:00	※プールサイドのサウナ・ジャグジー・クールサウナは15:30～18:15の間、ご利用頂けません。						※プールサイドのサウナ・ジャグジー・クールサウナは15:30～18:15の間、ご利用頂けません。								※プールサイドのサウナ・ジャグジー・クールサウナは15:30～18:15の間、ご利用頂けません。						※プールサイドのサウナ・ジャグジー・クールサウナは15:30～18:15の間、ご利用頂けません。						※プールサイドのサウナ・ジャグジー・クールサウナは14:00～18:30の間、ご利用頂けません。						17:00～17:30 OP						16:00						
17:00	18:15						18:15								18:15						18:15						18:30						利用時間 18:45						17:00						
18:00	19:30						19:30								19:30						19:30						19:00						19:30						18:00						
19:00	19:45						19:30 OP 19:30～20:00								19:30						19:45						19:30						19:30						スクール						19:00
20:00	スクール						20:05～20:35 エンジョイウォーキング 三笠								20:05～20:35 パワーダンス 橋場						20:45						20:30						20:45						【定員について】 通常定員の半数にして おります。						20:00
21:00	20:40～21:10 お繰引き締め 三笠																																					利用時間 21:45						21:00	
22:00	利用時間 22:45						利用時間 22:45							利用時間 22:45						利用時間 22:45						利用時間 22:45																		22:00	

□ 歩行優先コース

□ 25mスイム専用コース

□ 50mスイム専用コース

□ OP ワンポイントレッスン

※ご利用コースは変更となる場合がございます。