

# ユアースポーツクラブ新松戸 レッスンスケジュール

2023/4/1~

	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				9:00~14:45 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				
9:00				9:00~9:30 やさしいアクア 吉田 由美子						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 田沼 栄一
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		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		9:30~10:15 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 背骨コンディショニング 金子 大佑	10:00~10:30 第2・4週 担当 吉田 由美子		10:30~11:00 エンジョイアクア 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		10:30~11:15 ヨガ 林 水無	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® あかね	10:40~11:10 第1・3・5週 アクアヌードル 第2・4週 アクアミット 吉田 由美子	10:15~11:00 ジャイロキネシス 遠藤 羽希子	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	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 立石 正美		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		11:45~12:30 Bachata 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週 アクアピクス 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	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	12:45~13:15 流水タイム		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® TSUKASA	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		
14:00	13:55~14:25 ストレッチ 富山 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 ベリーダンス はるか	14:00~14:45 アクアピクス ZUMBA® 山澤 幸代		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	12:00~14:00 ファミリー コース		
15:00	14:35~15:20 ジャズダンス 富山 真希		14:30~15:15 ★ モナリザ Myu						14:40~15:25 ★ バレトン® 竹内 淳子			14:30~17:30 子供スクール		
16:00	15:40~16:20 ★ ローインパクトエアロ 野村 京子	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						14:45~15:30 第1・3・5週目 Q-Ren ポティメンテナス 山口 永真	
17:00													15:45~16:30 ★ マーシャルアーツ 栗原いづみ	14:45~15:30 第2・4週目 ヨガ mina
18:00							18:30~19:00 ヨガストレッチ 吉野 朋子							17:00~17:30 流水タイム
19:00	19:00閉館		19:30~20:15 ★ ヨガ 横溝 恵子				19:10~19:55 吉野 朋子	20:00~20:30 アクアピクス 山澤 幸代	19:00~19:45 ピラティス 市原 桂子	19:50~20:20 スイムレッスン		18:00~18:45 ピラティス 横尾 純子	19:00閉館	
20:00			20:40~21:25 ★ 骨盤エクササイズ 横溝 恵子				20:10~20:55 ストレッチ 吉野 朋子	20:00~20:45 バレエエクササイズ 内藤 洋子	20:00~20:45 DANCE saori			20:00~20:45 DANCE saori		
21:00				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		20:30~21:00 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														

休館日

第1・3・5週目  
ジャズダンス  
第2・4週目  
ZUMBA®

第1・3・5週目  
Q-Ren  
ポティメンテナス  
山口 永真  
第2・4週目  
ヨガ  
mina

★・・・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。

23:00閉館