

# ユアースポーツクラブ新松戸 レッスンスケジュール

2023/10/1~

	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	★9:30~10:30 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	★10:30~11:30 ヨガ かなえ	11:00~12:00 成人スクール Uコース	★10:30~11:30 ヨガ 上田 章子	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	★10:40~11:25 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 11:20~11:50 第1・3・5週 アクアピクス 第2・4週 アクアピクス	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		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 ★ラテンエアロ AKEMI	12:30~13:00 パワーダンス30 (定員35名) 吉田 由美子	★11:35~12:05 ポクシクエクササイズ® 林 水無	★12:15~12:45 ポクシクエクササイズ® 林 水無	12:00~12:45 ジャズダンス 井上 牧恵	12:00 ~14:00
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		★ZUMBA® AKEMI	13:00~13:30 アクアサーキット 立石 正美	★12:55~13:55 エンジョイフラ ホーク・バア江藤	12:00~14:00 ファミリー 調整中	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			13:00~13:45 ピラティス 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			
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				14:00~14:45 バレーダンス はるか		14:40~15:25 バレトン® 竹内 淳子		★15:30~16:30 ピラティス 横尾 純子	14:45~15:30 調整中		
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		14:30~17:30 子供スクール	15:45~16:30 マーシャルアーツ 栗原いづみ	第1・3・5週目 調整中 第2・4週目 ヨガ mina
17:00														17:00 ~17:30 流水タイム
18:00														
19:00	19:00閉館		19:30~20:15 ヨガ 横溝 恵子	20:00~20:30 ★アクアピクス 稲葉 みちる			19:00~19:45 ★ジャズダンス 岩田 阿香里		19:00~19:45 ピラティス 市原 桂子	19:50~20:20 スイムレッスン	20:00~20:45 DANCE saori	19:00閉館		
20:00			20:40~21:25 骨盤エクササイズ 横溝 恵子	20:40~21:10 流水タイム			★ヨガ 岩田 阿香里		20:00~20:45 ハレエクスサイズ 内藤 洋子					
21:00							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		
22:00														

休館日

10/10(火)から  
スタート

第1・3・5週目  
調整中  
第2・4週目  
ヨガ  
mina

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。