

ユアースポーツクラブ新松戸 スタジオレッスンスケジュール

2026/8/1～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	2020/7/1
	スタジオ	スタジオ		スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	
			休館日					
9:00								9:00
10:00	9:30～10:15 骨盤エクササイズ かなえ	★ 9:30～10:15 ボディメイク 坂井 結美		9:30～10:15 骨盤エクササイズ 横溝 恵子	9:30～10:15 太極舞 瀬川 元弘	9:30～10:30 背骨コンディショニング 金子 大佑	10:15～11:15 ジャイロキネシス® 遠藤 羽希子	10:00
11:00	10:30～11:30 ヨガ かなえ	★ 10:30～11:30 ヨガ 坂井 結美		10:30～11:15 ヨガ 林 水無	10:45～11:30 ピラティス Myu	10:40～11:25 ZUMBA® あかね		11:00
12:00	11:45～12:30 アロマリラクス かなえ	11:45～12:15 はじめてエアロ 飯塚 広美		11:45～ HF24 BOX	11:45～ HF24 BOX	11:35～12:05 ボクシングエクササイズ 林 水無	12:00～ HF24 BOX	12:00
13:00		12:30～13:15 ボディメイク 飯塚 広美		13:15～14:00 ピラティス はるか	12:40～13:25 ZUMBA® AKEMI	12:15～12:45 やさしいHIPHOP 林 水無	13:45～14:30 サルセッション® MiHO	13:00
14:00	13:40～14:40 コンディショニング ストレッチ 富山 真希	13:30～14:15 DANCE saori		14:15～ HF24 BOX	13:40～14:40 ヨガ 坂井 結美	※有料 12:55～13:55 エンジョイフラ ホークーバア江藤		14:00
15:00	14:50～15:35 ジャズダンス 富山 真希	14:30～ HF24 BOX			14:55～ HF24 BOX	14:30～15:20 ヨガ 佐藤 奈々栄	14:45～15:30 ヨガ	15:00
16:00	15:50～ HF24 BOX					★ 15:40～ HF24 BOX	15:45～16:30 マーシャルアーツ 栗原いつみ	16:00
17:00		16:30～17:30 キッズスクール (アノマリーダンススクール)		★ 16:30～ HF24 BOX	16:30～17:30 キッズスクール (アノマリーダンススクール)			17:00
18:00		17:30～18:30 キッズスクール (アノマリーダンススクール)			17:30～18:30 キッズスクール (アノマリーダンススクール)			18:00
19:00		19:30～20:15 ヨガ		19:00～20:00 ジャズダンス Natsuho	19:00～19:45 背骨コンディショニング 金子 大佑		19:00閉館	19:00
20:00	19:30～20:15 ストレッチ HIROYUKI	20:30～21:15 ピラティス HIROYUKI		20:15～21:00 ZUMBA® Natsuho	20:00～20:45 パレエクササイズ 内藤 洋子	20:00～ HF24 BOX		20:00
21:00							定員20名 ※ジャイロキネシスは18名	21:00
22:00								22:00
23:00閉館								

8/11(火)～9/29(火)までの
代行レッスンになります。

休館日

第1・3・5週目
★ 小林 優香
第2・4週目
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。

◎ ……有料レッスンに ◎ マークがついています。※エンジョイ・フラのレッスンはフロントにて回数券(有料)とチップの引き換えが必要となります。

HF24 BOX ……緑枠内のレッスンは映像プログラムのレッスンです。予約無しでご参加いただけます。『映像プログラムスケジュールは右記QRにてご確認ください。』

※レッスン開始後のご入場はお断り致します。また、他レッスン予約に伴う途中退出もお断り致します。(映像レッスンのみ途中退出可能になります。)

<映像プログラム>



ユアースポーツクラブ新松戸 プールスケジュール

2026年4月1日～

	月							火							水							木							金							土							日												
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	休館日							1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7						
9:00											9:15～9:45 やさしいアクア 吉田 由美子																																									9:00			
10:00																																																							10:00
11:00																																																							11:00
12:00																																																							12:00
13:00																																																							13:00
14:00																																																							14:00
15:00																																																							15:00
16:00																																																							16:00
17:00																																																							17:00
18:00																																																							18:00
19:00																																																							19:00
20:00																																																							20:00
21:00																																																							21:00
22:00																																																							22:00
23:00																																																							23:00

歩行者優先
アクアレッション

50mコース
プールファミリー

25mコース
キッズスクール

成人スクール
利用不可

予約制レッスン
※予約方法は別紙を参照してください。

★・・・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。