

# 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

2026/4/1~

	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	スタジオ		スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	
9:00			休館日					9:00
10:00	9:30~10:15 骨盤エクササイズ かなえ	9:30~10:15 骨盤エクササイズ 上田 章子		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 上田 章子		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	10:45~ 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		14:00~ HF24 BOX	13:40~14:40 ヨガ 坂井 結美	◎ 12:55~13:55 ※有料 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 小林 優香	15:00
16:00	15:50~ HF24 BOX					15:30~ 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)			16:30~17:20 太極拳 松本 章子	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 バレエエクササイズ 内藤 洋子	20:00~ HF24 BOX	20:00	
21:00		HF24 BOX				定員20名 ※ジャイロキネシスは18名	21:00	
22:00							22:00	

第1・3・5週目  
★ 小林 優香  
第2・4週目  
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。

◎ …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		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															9:15~9:45 アクアFun 立石 正美							成人スクール(R) 9:00-10:00																							
10:00	成人スクール(L) 10:00-11:00							成人スクール(L) 10:00-11:00							成人スクール(L) 10:00-11:00								成人スクール(L) 10:00-11:00							★ 10:00~10:30 ヌードルのみらみ① 吉田 由美子								★ ①10:40~11:10 第1/3/5 アクアヌードル 第2/4 アクアミット								9:50~10:20 アクアヌードル 田沼 英一							
11:00	親子スクール 成人スクール(L) 11:00-12:00							成人スクール(N) 11:00-12:00 ※マスターズ参加者が13名未満の場合 はスクール4コースに縮小							親子スクール 成人スクール(L) 11:00-12:00							成人スクール(N) 11:00-12:00 ※マスターズ参加者が14名未満の場合 はスクール4コースに縮小							★ ②11:20~11:50 第1/3/5 アクアピクス 第2/4 ヌードルのみらみ②																10:30~11:00 エンジョイアクア 田沼 英一								
12:00	★ 12:15~12:45 ウォーキング&ストレッチ 高木 智子													★ 12:20~12:50 アクアピクス 立石 正美																																							
13:00	★ 12:55~13:25 アクアピクス 高木 智子													★ 13:00~13:30 アクアサーキット 立石 正美																																							
14:00								成人 スクール(R) 13:45-14:45													成人 スクール(R) 13:45-14:45																																
15:00																																																					
16:00	キッズスクール 15:00~19:45							キッズスクール 15:00~19:45							キッズスクール 15:00~19:45							キッズスクール 15:00~19:45																															
17:00																																																					
18:00																																																					
19:00																																																					
20:00																				OP																																	
21:00																																																					
22:00																																																					
23:00																																																					

休館日

- 歩行者優先
- 50mコース
- 25mコース
- 成人スクール
- 予約制レッスン
- アクアレッション
- プールファミリー
- キッズスクール
- 利用不可
- ※予約方法は別紙を参照にしてください。

★・・・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。