

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

2026/10/1～

	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	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 ボディメイク AKEMI		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	
	10:30～11:30 ヨガ かなえ	★ 10:30～11:30 ピラティス AKEMI		★ 10:30～11:15 ヨガ 横溝 恵子	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	
		12:30～13:15 ボディメイク 飯塚 広美			12:40～13:25 ZUMBA® AKEMI	12:15～12:45 やさしいHIPHOP 林 水無		13:00	
13:00				13:15～14:00 ピラティス はるか	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	13:45～14:30 サルセッション® MiHO	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	14:55～ HF24 BOX	14:30～15:20 ヨガ 佐藤 奈々栄			14:45～15:30 ヨガ
15:00	14:50～15:35 ジャズダンス 富山 真希	14:30～ HF24 BOX						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)		★ 16:40～ 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)	16:30～17:30 キッズスクール (アノマリーダンススクール)		19:00閉館	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			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
20:00	19:30～20:15 ストレッチ HIROYUKI	ヨガ 横溝 恵子			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	定員20名 ※ジャイロキネシスは18名	20:00
	20:30～21:15 ピラティス HIROYUKI	20:30～ HF24 BOX							21:00
22:00									22:00
23:00閉館									

第1・3・5週目

★ 調整中

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>



第1・3・5週目
★ 調整中
第2・4週目
mina

ユアースポーツクラブ新松戸 プールスケジュール

2026年10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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			

歩行者優先
アクアレッスン

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。