

2024年9月



フィットネスクラブウスイ レッスンスケジュール

金曜日

土曜日

日曜日

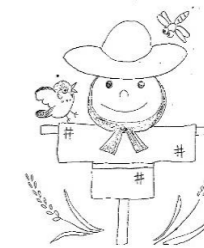
	エアロスタジオ	第2スタジオ	メインプール	サブプール	エアロスタジオ	第2スタジオ	メインプール	サブプール	エアロスタジオ	第2スタジオ	メインプール	サブプール
9:00	9:15~9:45 脂肪燃焼 エアロ 久川	9:15~9:45 ストレッチポール 金原		サブプール 利用時間 9:00~15:00				サブプール 利用時間は ありません				
10:00	10:00~10:30 ウェーブ ストレッチリング 鈴木	10:00~10:30 体幹トレーニング 久川			10:00~10:30 初級エアロ 小林				10:00 ~11:00 ヨガ 荒井			サブプール 利用時間 10:00 ~19:00
11:00	10:45~11:30 エアロ1 石井		11:00~11:30 ウェーブリング アキ 鈴木	10:50~11:35 水泳教室(初級) 駒崎 5週目はクローズ	10:45~11:30 エアロ1 室		11:00~11:45 水泳教室 中級 笠原 5週目はクローズ		11:15~12:00 エアロ1 岡崎			
12:00	11:45~12:45 ポティバランス 細野		11:45~12:30 水中体操2 金原	1-5-9月 70-80 2-6-10月 ハダシ 3-7-11月 背泳ぎ 4-8-12月 平泳ぎ	11:45~12:30 視力向上ヨガ AKEMI		1-5-9月 70-80 2-6-10月 ハダシ 3-7-11月 背泳ぎ 4-8-12月 平泳ぎ		12:15~12:45 初心ステップ 是川			
13:00	13:00~13:45 サルスセッション Emily 有料レッスン	13:00~13:30 からだスッキリ ストレッチポール 久川		13:15~14:15 水泳教室 初級 井上 中級 森田 5週目はクローズ	12:45~13:30 1週目 ZUMBA 2週目~ZUMBAGOLD AKEMI				13:00~13:45 オリジナル エアロ 小林		13:10~13:55 アクアビクス2 是川	
14:00	14:00~14:45 機能改善 運動 菅澤		14:35~15:20 アクアビクス2 石井		13:45~14:30 ポティバランス 45 細野				14:00~14:45 ポティバランス 三井			
15:00	15:00~15:50 ハワイアン フラ2 藤谷				14:45~15:15 ストレッチ ポール				15:00~15:45 ポティ コンバット45 笠原			
16:00	16:05~16:50 ラテンエアロ Emily	27日 16:00~17:00 の間フラ サークルで 使用します。	15:30~16:15 らくらく 水中体操 三井		15:30~16:15 初心エアロ 是川		15:40~16:40 水泳教室 初級 笠原 上級 井上 5週目はクローズ		16:00~16:45 オリジナル エアロ 室			
17:00	17:05~18:10 6日・20日 フラサークル (有料) 13日・27日 開放(卓球)				16:30~17:15 ポティ コンバット45 石井				17:00~17:30 かんたん ストレッチ			
18:00					17:30~18:30 ヨガ 荒井							
19:00	18:30~19:15 ピラティス 1-3週目 純子 2-4週目 リスチヤ											
20:00	19:30~20:15 ポティコンバット45 石井											
21:00												
22:00												

金原のつぶやき

今回はこのコーナーの初回に戻って筋トレの
スズメ及び基本(代表的マシン)メニューの
ご紹介です。
当クラブには筋力トレーニング初心者向けに
女性・男性基本メニューがあります。
ご存知でしょうか?
女性と男性で若干のメニューの違いがありますが、
全マシン6種類中最初の4種類は大筋群である
太もも前・太もも裏・胸・背中になっています。
なぜ大筋群が小筋群より前にあるかは理由が
あります。
大筋群は文字通り大きな筋肉のため小筋群より
筋温、体温が上がりやすくなるので、けがの
リスクが減り、消費カロリーが高く、最終的には
筋量が増えて基礎代謝がアップすることにより、
太りにくく痩せやすい体になることが期待
できます。
入会されたばかりの方にオススメしていますが、
今までジムを利用したことがない方、もう一度
正しいフォームの確認をしたい方、基本メニュー
の説明はどなたでも受けられます。
いっぺんに6種類はしんどいと思う方は1~3種類
でもいいです。
気軽に声をかけてください。
いつまでも元気であるために貯筋運動
始めませんか!

笠原のTRYゴルフ

ゴルフフレンジが灼熱の暑さです!汗っかきの私は
2・3球打つと滝のような汗がしたり落ちます!
9月に入り暑さが落ち着いてくると思いますが、
引き続き水分補給を行いながらゴルフフレンジを
ご利用ください。



mika



佐倉市王子台1-15-2
TEL043-488-0211

9月の休館日
14日(土)・15日(日)・29日(日)・30日(月)