

2024年10月

フィットネスクラブUSUI 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 | サフプール | エアロスタジオ | 第2スタジオ | メインプール | サフプール | エアロスタジオ | 第2スタジオ | メインプール | サフプール |
| 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 | | サフプール 利用時間 9:00~15:00 | | | | サフプール 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 | | | サフプール 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 | LES MILLS BODYBALANCE 11:45~12:45 (60分) 細野 | | 11:45~12:30 水中体操2 金原 | 1-5-9月 70-80 2-6-10月 ハタチ 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 ハタチ 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 サリセッション 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 遠藤 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 | | LES MILLS BODYBALANCE 13:45~14:30 (45分) 細野 | | | | LES MILLS BODYPUMP 14:00~14:45 (45分) 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 | | | | LES MILLS BODYCOMBAT 15:00~15:45 (45分) 笠原 | | | |
| 16:00 | 16:05~16:50 ラテンエアロ Emily | 11日・25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 4日・18日 フラサークル (有料) 11日・25日 開放(卓球) | | | | LES MILLS BODYCOMBAT 16:30~17:15 (45分) 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 | LES MILLS BODYCOMBAT 19:30~20:15 (45分) 石井 | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | |

金原のつぶやき

今回はテーマを決めず取り留めのないつぶやきをしたいと思います。
私は今年で61歳になりました。最近まであれよあれよという間に体重がどんどん落ちて何人もの会員の方から「ずいぶんスリムになったね。頬がこけたんじゃない？」などと口々に言われ続けられたために自分でもちょっと心配になりました。
体重が半年ぐらいで76⇒68キロおそらく、トレーニング不足や中高年の年齢も相まって筋肉がしぼみ・食事も減り基礎代謝も落ちたのが原因だと思っています。
月におけるトレーニングの回数増と1回のトレーニングボリューム(重量×回数×セット数)を意識したら徐々に体重が戻ってマッスルメモリーのおかげもあり筋肉が復活しつつあります。
しかし、60歳になってからの年月の経つスピードが早いこと早いこと。(ジャンーの法則)
改めて健康維持の三要素 食事・運動・睡眠(今の私はこれがちゃんとしてない。世界の17番を見習います)を大切にいつまでも元気でいたいと思います。
今、大谷翔平が前人未踏の51-51に到達しました!!
同じ時代に生きてて良かったー!

笠原のTRYゴルフ

やっと少しずつ涼しくなり、練習再開できそうです。
またコースをまわり、秋の景色を堪能しようと思います。
パターうまくなってるかな・・・?



Fitness Club USUI
フィットネスクラブUSUI
佐倉市王子台1-15-2
TEL043-488-0211

10月の休館日
14日(月)・15日(火)・30日(水)・31日(木)