

2024年12月

フィットネスクラブウスイ レッスンスケジュール

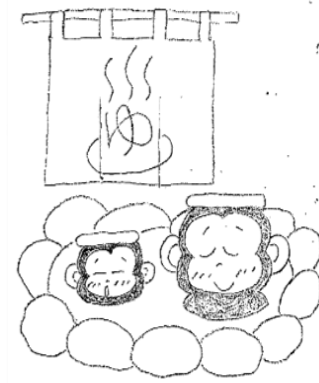
金曜日				土曜日				日曜日			
エアロスタジオ	第2スタジオ	メインプール	サブプール	エアロスタジオ	第2スタジオ	メインプール	サブプール	エアロスタジオ	第2スタジオ	メインプール	サブプール
9:15~9:45 脂肪燃焼 エアロ 久川	9:15~9:45 ストレッチポール 金原		サブプール 利用時間 9:00~15:00				サブプール 利用時間 ありません				サブプール 利用時間 ありません
10:00~10:30 ウェーブ ストレッチリング 鈴木	10:00~10:30 体幹トレーニング 久川			10:00~10:30 初級エアロ 小林				10:00 ~11:00 ヨガ 荒井			
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				11:15~12:00 エアロ1 岡崎			
11:45~12:45 (60分) 細野		11:45~12:30 水中体操2 金原	1-5-9月 70-81 2-6-10月 ハダツキ 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 70-81 2-6-10月 ハダツキ 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			
13:00~13:45 サルセッション 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・3・5週目 ZUMBA 2・4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	
14:00~14:45 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 (45分) 細野				LES MILLS BODY PUMP 14:00~14:45 (45分) 三井			
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 BODY COMBAT 15:00~15:45 (45分) 笠原			
16:05~16:50 ラテンエアロ Emily	20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 21日はクローズ	16:00~16:45 オリジナル エアロ 室			
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 (45分) 石井				17:00~17:30 ストレッチ ポール 今村			
18:30~19:15 1・3週目 ピラティス 純子 2・4週目 ヨガ リスチャ				17:30~18:30 ヨガ 荒井							
19:30~20:15 (45分) 石井											

金原のつぶやき

今回のテーマはサルコペニア
サルコペニア=加齢性筋萎縮症。加齢に伴い
筋肉の量が減少していく状態のことです。
サルコペニアは厄介なことに体重を支える
下半身の筋肉や姿勢を支える腹筋群・背筋群と
いった日常生活に直結した筋肉において激しく
進行します。
大事な筋肉ほど衰えやすいのです。
サルコペニアの予防として現在わかっている最も
効果的な運動は筋肉に強い負荷をかけて鍛える
筋トレです。
加齢による筋力低下率は非実施者の三分の一程度に
抑えられるという報告があります。
やはり貯筋大切です。
キャンペーンの告知(宣伝)です。
只今、紹介キャンペーン実施中!
ご家族・ご友人で泳げるようになりたい。
ダイエットしたい。ボディメイクしたい。
ヨガ・フラ・エアロビクス・・・
とにかく、元気で楽しい毎を送りたい人大募集!
将来のサルコペニアが心配な方も。
魅力的な特典満載です。是非この機会にご紹介
下さい!詳しくは館内掲示・1F2Fフロント
カウンターの案内用紙またはスタッフまで。

笠原のTRYゴルフ

先日高校の友人に「ゴルフ行こう!」と
誘われました。
何とかいい結果を出せるよう頑張ります!



mika



佐倉市王子台1-15-2
TEL043-488-0211

12月の休館日
14日(土)・15日(日)・29日(月)・30日(火)・31日(水)
2025年は1月4日(土)より営業いたします。