2025年1月 フィットネスクラブウスイ レッスンスケジュール

月曜日				火曜日				水曜日				木曜日			
エアロ スタジオ	第2 スタジオ	メイン マール	サブ マール	エアロ スタジオ	第2 スタジオ	メインマール	サブ マール	エアロ スタジオ	第2 スタジオ	メイン マール	サブ マール	エアロ スタジオ	第2 スタジオ	メイン マール	サブ マール
フェーブ	9:15~9:45 ストレッチポール 久川		サブマール 利用時間 9:00~15:00	9:15~10:00 エアロ1 岡崎				ウェース ストレッチリング 鈴木	•		4:00~15:00	9:15~9:45 初心エアロ 石井 LesMills	1000 1070		サフマール 利用時間 9:00~13:00 14:35~15:00
0:15~11:00 \ワイアンフラ1		10:15~10:45 アケアビクス 1 久川 20日3コース(予約制) 6・13・27日全面使用		_ LesMills BODYPUMP 10:15~10:45 (30分)三井				10:00~10:30 脂肪燃焼 エアロ 久川 )	10:00~10:30 チェアビクス 鈴木			BODYCOMBAT 10:00~10:30 (30分)石井 10:45~11:45	10:00~10:30 1・3週目 ストレッチ ポール 吉原 2・4週目 ひめトレ 鈴木 10:45~11:15		
1:15~11:45 カルエアロ M		<b>ZVM</b> BA 11:00~11:30 (30分) 鈴木		11:00~11:30 ととのえる ストレッチ 室				ディスダンス 単田		アクアヒクス1	10:50~11:35 水泳教室(初級) 笠原 5週目は 7ロース	ダンスシェイプ ビート	1・3週目 ひめトレ 鈴木 2・4週目 ストレッチ ポール 吉原	11:00~11:30 水中体操1 笠原	11:00~11:45 水泳教室(中級) 森田 5週目はクロース
2:00~12:30 かさしいヨガ		20日以外全面使用		エアロ1	11:45~12:15 ウェーブリング 2本 吉原			1 <u>2:00~</u> 13:00 ピラティス60 純子			3.7.11月	12:00~12:40 ウェーフリング2本 吉原	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		1·5·9月 背泳ぎ 2·6·10月 平泳ぎ 3·7·11月 クロール 4·8·12月
<b>ZVM</b> BA 12:45~13:15 (30分) 鈴木			13:15~14:15	12:45〜13:15 ゆがみ改善 ストレッチ ポール 吉原		13:15~14:25 女性専用	13:15~14:25 女性専用水泳	-ZVMBA°-			13:15~14:15	12:55~13:55 オリジナル エアロ Emily		13:15~14:25 女性専用	バタフライ 13:15~14:25 女性専用水泳
3:30~14:00			水泳教室 初 遠藤/中 笠原 6日・5週目は クロース	13:30〜14:30 エアロ2 小原		水泳指導  * <mark>登録制</mark>   初級  笠原	指導*登録制 中級 斉藤 上級 井上 駒崎 遠藤 7日と5週 目は7ロース	13:15~14:00 (45分) AKEMI 14:15~15:00 全身ラクラク体操			初級 森田 上級 笠原 5週目はクロース	14:10~14:30 かんたんストレッチ 三井		水泳指導 * <mark>登録制</mark> 一初級 駒崎 5週目はクロース	指導※ <mark>登録制</mark> 中級森井上遠藤 5週目はクロース
こザイタ体操&  ズムウォーク  III  		15:00~ <b>15:45</b> らくらく水中体操		14:45~16:05 ヨガ 1・3・5週目 前田 2・4週目 細野		14:35〜15:20 アクアビクス2 石井		AKEMI		75:00~75:45 <sup>~</sup> らくらく水中体操		- <b>ZVM</b> BA - 14:45~15:15 (30分) 鈴木		14:35~15:05 初心者水泳 笠原	<u>i</u>
5:15~16:00 かいエアロ 屋川 Lesmills		会原		2・4週目 細野				ラテンエアロ Emily	15:15~15:45 肩こり・腰痛予防 ウェーブリング三井	らくらく水中体操 笠原 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		15:30~16:15 楽々ステップ 堀川			
BODYBALANCE 16:15~16:45 (30分)吉原				16:20~16:50 ウェーブストレッチ リンケ 三井				16:15~16:45 ゆったいヨガ 吉原				LesMills <b>BODYCOMBAT</b> 16:30~17:00 (30分)笠原			
7:00~18:00 くタジオ開放 <sup>巨球</sup>				17:00〜18:00 スタジオ 開放時間 卓球				17:00〜18:00 スタジオ 開放時間 卓球				17:15〜18:00 スタジオ開放時間 卓球			
8:15~19:00 別級ステップ& Sコン 是川 M				<b>ZVM</b> BA 18:20~19:05				Lesmills BODYBALANCE							
9:15~20:15  3ti				(45分) AKEMI LESMILLS BODYCOMBAT		19:15~19:45 ウェーブリング アクア 鈴木		18:30~19:15 (45分)吉原 LesMills				(45分)三# 19:15~20:15 ウェープリング			
EIII				19:20~20:05 (45分)笠原				BODYCOMBAT 19:30~20:15 (45分)石井				3一ガ 是川			

2025年1日

フィットネスクラフウスイ レッスンスケジュール

	7077年	·IFI		71	ットネス	クラス	771	レツ	スンスケ	「シュー	<u>-ル</u>		金原のコースはより、これがたアルコールの関係			
	金曜日				土曜日				日曜日				<ul><li>→ 今回のテーマはトレーニングとアルコールの関係 年末年始で忘年会や新年会等でお酒を飲む機会が 多くなる時期となってきました。</li></ul>			
	エアロ スタジオ	第2 スタジオ	メイン マール	サブ プール	エアロ スタジオ	第2 スタジオ	メイン  スール	サブ マール	エアロ スタジオ	第2 スタジオ	メイン プール	サブスール	<ul><li>うしている時期になってさなした。</li><li>今回のテーマはお酒を好きな方には気になるところではないでしょうか。</li></ul>			
9:00	9:15~9:45 脂肪燃焼 エアロ 久川 <mark>ゾ</mark>	9:15〜9:45 ストレッチポール 金原	<b>,</b>	サププール 利用時間 9:00〜15:00				サブプール 利用時間は ありません				サブプール 利用時間は ありません	結論から言うとトレーニング(筋トレを含む)後の 飲酒はなるべく避けたほうが良いとされています。 アルコールを大量に摂取したグループと摂取しな かったグループでは、摂取したグループの筋タン			
	ストレッチリング 鈴木 10:45~11:30	10:00〜10:30 体幹トレーニング 久川	<b>y</b>		10:00~10:30 初級エアロ 小林				10:00 〜11:00 ヨガ 荒井				- パク質の合成率が低下したこと報告されています。 つまり、テストステロンの分泌(筋肉を成長させる ホルモン)が減りコルチゾンの分泌(筋肉を分解 するホルモン)が増える結果となります。			
11:00	エアロ 1 石井		11:00~11:30 ウェ-ブリング アクア 鈴木	10:50~11:35 水泳教室(初級) 駒崎 5週目はクロース	- 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 <b>1</b> 岡崎				- どうしてもトレーニング後にお酒を飲みたい方は 2時間は空けるか、少量にするかノンアルコール 飲料にし、おつまみはタンパク質が多い物を選ぶと いいのではないでしょうか。			
12:00	LESMILLS BODYBALANCE 11:45~12:45 (60分) 細野	] 	11:45~12:30 水中体操2 金原	2・0・10月  \` \$7ライ  -3・7・11月  背泳ぎ	11:45~12:30 視力向上ヨガ AKEMI 12:45~13:30		1·5·9月 70-ル 2·6·10月 パタフライ 3·7·11月 背泳ぎ		12:15~12:45 初心ステップ 是III				お酒にはストレス発散やリラックス効果などもあり 百薬の長ともいわれています。 飲み過ぎに注意してトレーニング効果が半減しない ように楽しみましょう。			
13:00	13:00~13:45	13:00~13:30 からだスッキリ ストレッチポール 久川		4·8·12月 平泳ぎ 13:15~14:15 水泳教室 初級 遠藤 中級 森田	1・3・5週目 ZUMBA - Z・4週目 ZUMBAGOLD AKENI		4·8·12月 平泳ぎ		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	-	少し早いですが、今年も1年ありがとうございました。よいお年をお迎えください。 来年の初営業日は1月4日(土)となり、当日は全ての会員様がご利用いただけます。			
14:00	14:00~14:45 機能改善 運動 管澤		14:35~15:20 アクアビクス2 石井	5週目はクロース	BODYBALANCE 13:45~14:30 (45分) 細野 14:45~15:15 ストレッチ				LESMILLS <b>BODYPUMP</b> 14:00~14:45 (45分) 三井				<ul><li>□ なお、1月4日(土)のレッスンスケジュールに無料 優待券がございます。</li><li>□ その券を使っていただければ、当日会員外の方も 当クラブをご利用いただけますので、是非ご家族、 ご友人をお誘いの上ご来館ください。</li></ul>			
16:00	15:00~15:50 ハワイアン フラ <b>2</b> 藤谷		15:30~16:15 らくらく 水中体操 三井	]	ポール 15:30~16:15 初心エアロ 是川	<b>)</b>		15:40~16:40	LesMills BODYCOMBAT 15:00~15:45 (45分) 今村				笠原のTRYゴルフ 12月15日(日)に友人とゴルフへ行って きました!結果は僅差ではありましたが見事			
17:00	16:05~16:50 ラテンエアロ Emily	24日 16:00〜17:00 の間フラ サークルで 使用します。	<b>E#</b>		Lesmills BODYCOMBAT			水泳教室 初級 笠原 上級 井上 5週目はクロース	16:00〜16:45 オリジナル エアロ 室				勝利をつかみました! ミスはしましたが、1打1打何が悪いのか少し わかった気がします。 やっとゴルフらしくなってきました。			
	17:05〜18:10 10日・24日 フラサークル (有料) 17日 開放(卓球)				16:30〜17:15 (45分) 石井 17:30〜18:30 ヨガ 荒井				17:00〜17:30 ストレッチ ポール 今村				間井谷レッスンプロ、また一言アドバイスを していただいた会員様に感謝しております。 ありがとうございました。 これからは苦しいゴルフから楽しいゴルフを 続けられそうです。			
	18:30~19:15 1・3週目 ピラティス 純子 2・4週目												と、言いつつも、最終ホールは2オン・5パット してしまいましたがね(笑)			
20:00	ョガ・リスチャ Lesmills BODYCOMBAT												<b>Fitness</b> Flub USUI 佐倉市王子台1-15-2 TEL043-488-0211			
21:00	(45分) 石井												<b>2025年1月の休館日</b> mika 1日(水)~3日(金) 14日(火)・15日(水)・30日(木)・31日(金)			
22:00													2025年は1月4日(土) AM9:30より営業いたします。			

金原のつぶやき

