

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

	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				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			
11:00	10:45~11:30 エアロ1 石井		11:00~11:30 ウェーブリング 777 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-ル 2-6-10月 1-777 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-ル 2-6-10月 1-777 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 サルスーション 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	14:00~14:45 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) 今村			
16:00	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。	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 10日・24日 フラサークル (有料) 17日 開放(卓球)				LES MILLS BODYCOMBAT 16:30~17:15 (45分) 石井				17:00~17:30 ストレッチ ポール 今村			
18:00					17:30~18:30 ヨガ 荒井							
19:00	18:30~19:15 1・3週目 ピラティス 純子 2・4週目 ヨガ 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。
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。
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
パク質の合成率が低下した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。
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
いいのではないのでしょうか。
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。
少し早いです、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
全ての会員様にご利用いただけます。
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。
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。

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
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。
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。
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(笑)



佐倉市王子台1-15-2
TEL043-488-0211
2025年1月の休館日
1日(水)~3日(金)
14日(火)・15日(水)・30日(木)・31日(金)
2025年は1月4日(土)AM9:30より営業いたします。

mika