

2025年2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 鈴木	10:50~11:35 水泳教室(初級) 胸崎	10:45~11:30 エアロ1 室			11:00~11:45 水泳教室 中級 笠原	11:15~12:00 エアロ1 岡崎			
12:00	LesMILLS BODYBALANCE 11:45~12:45 (60分) 細野		11:45~12:30 水中体操2 金原	1-5-9月 70-81 2-6-10月 6-7-7 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 6-7-7 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	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		LesMILLS BODYBALANCE 13:45~14:30 (45分) 細野				LesMILLS 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				LesMILLS BODYCOMBAT 15:00~15:45 (45分) 今村			
16:00	16:05~16:50 ラテンエアロ Emily	21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	16:00~16:45 オリジナル エアロ 室			
17:00	17:05~18:10 7日・21日 フラサークル (有料)				LesMILLS 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 リスチャ											
20:00	LesMILLS BODYCOMBAT 19:30~20:15 (45分) 石井											
21:00												
22:00												

金原のつぶやき
今回は10年ぶりに改訂された厚生労働省の「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」について
2023年11月に厚生労働省より健康づくりに関わる専門家として健康運動指導士・保健師管理栄養士・医師等々における身体活動・運動にかかる推奨事項です。
成人は、1日60分以上の歩行、筋トレは週2~3回行うことが健康維持の為に望ましいと発表されました。
身体活動や運動量が多い人は少ない人と比べてがんやうつ病・認知症・循環器病などの発症罹患リスクが低いことが報告されています。
入会間もない方・久しぶりの運動再開や膝・腰に不安を感じている方は1日60分以上の歩行や週2~3回の筋トレとなるとハードルが高いと思います。1回30分の水中歩行やスタジオ内における健康体操(多種あり)ストレッチ系レッスンなど強度の低いものから取り組むと良いでしょう。レッスン内容等分からない事があればスタッフまたは私に声をかけてください。

笠原のTRYゴルフ
欲が出てきたのか、うまく見せようと思ってスイングがおかしくなっていました。「下手糞の上級者への道のりは己が下手さを知りて一歩目。」頑張ります・・・

2月1ヶ月間のみ吉原IRのレッスンが全て変更となっております。ご確認ください。



kana

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

2月の休館日
14日(金)・15日(土)・27日(木)・28日(金)