



2025年3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
9:00	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		サブプール 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
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 アキ 鈴木 21日はクローズ	10:50~11:35 水泳教室(初級) 駒崎 21日・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	LesMILLS BODYBALANCE 11:45~12:45 (60分) 細野		11:45~12:30 水中体操2 金原 21日は クローズ	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 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		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 石田				LesMILLS BODYCOMBAT 15:00~15:45 (45分) 今村			
16:00	16:05~16:50 ラテンエアロ Emily	28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 7日・21日 フラサークル (有料) 28日 開放(卓球)				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  
今回は以前にも何度かご紹介した会員さんからよくお聞きするあるあるエピソードからのご提案。「それほど痛みを感じてはいないけど、こういう時はどうすればいいの?」はっきりとした病気やケガがあるわけではないけれど体に対する違和感や古傷などの軽度な痛みを感じる。そんなところでしょうか。冒頭の問いかけに対して整形外科のドクターに教わったペイン指数=痛みの評価をご紹介します。今のあなたの痛みはどの程度ですか?例えば、0が痛みなし5が想像できる最大の痛みとして5段階評価にする。1週間前と今日あるいは2~3日前と今日を比べてその痛みが変わらず同じなのか、痛みが1→3へと増しているのかはたまた痛みが3→1へと軽くなっているかをご自身で判断し、前者の変わらずは様子を見るか病院へ、2番目は状況が悪くなっているのなるべく早く病院へ、3番目は経過観察。あるあるもう一つ、転倒などでケガをしたらとりあえず接骨院へ行き、打撲でしようと診断され痛みが引かないから整形外科に行ったら骨折していたなんて会員さんからよく聞きます。転倒などをして痛みが引かない腫れがひどい場合はまず整形外科でしっかりと診てもらったほうがいいです。時々体の声に耳を傾けてあげましょう!まだまだ寒い日が続きます。ご自愛くださいませ。

笠原のTRYゴルフ  
息子の受験が終わり、ほっとしたのも束の間。最近プライベートで忙しい日々が続く、ゴルフが全くできていません。ということで、肉体を進化させようと思い、最近ストレッチを始めました。柔軟な体を手に入れて、スウィングの可動域を増やし、さらなるレベルアップを目指します。



mika

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

2025年3月の休館日  
14日(金)・15日(土)(水)・30日(日)・31日(月)