

2025年4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 鈴木	10:50~11:35 水泳教室(初級) 駒崎 4日・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週目はクロース		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 70-11月 2-6-10月 11-12月 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 70-11月 2-6-10月 11-12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週目はクロース	12:45~13:30 ZUMBA 1・3・5週目 ZUMBAGOLD 2・4週目 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	11日・25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日・19日・5週 目はクロース		16:00~16:45 オリジナル エアロ 室			
17:00	17:05~18:10 4日・18日 フラサークル (有料) 11日・25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			
18:00					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
 スポーツをしているとこんな事もあるのかと不思議な現象の1つに「ランナーズハイ」というものがあります。ご存知でしょうか。簡単に説明すると、走っている最中に気持ちがよくなり高揚感を感じる事が出来る状態をランナーズハイと一般的に読んでいます。具体的にはランナーズハイに到達する直前、筋繊維1つ1つが感じられ脈が速くなり、血液がフルスピード循環します。そのまま走り続けていると、それは突然起こります。宙を走っている感覚で自分がスーパーヒーローになった気分になります。かくいう私も60年の人生の中でそれではなかったかと思う経験が1度あります。遡ること高校時代、私はバレーボール部エースアタッカーでした。県大会で試合も3試合目位でこの時は既に私は疲労困憊状態でした。体が鉛のように重く、もうダメだしんどい苦しいと思いながら脈がどんどん速くなるの感じていた次の瞬間、その時が突然訪れました。苦しくないのです。背中に羽が生えた様に体が軽いのです。自分でも?マークの中、全ての動きがスローモーションだったり止まって見えたり、相手チームの動きが事前に読める状態でもありました。あとプレーをしている自分をもう1人の自分が上から見ている感覚もあるのです。会員の方でもベテランランナーなら経験されている方もいるのではないのでしょうか。科学的にみると今は長い間エンドルフィンが原因と言われていましたが最近の研究結果からエンドカンナビノイド(いわゆる脳内マリファナ類似物質)とされていることが有力視されています。

~クラブからのお知らせ~
 4月2日(水)と23日(水)にメインプールとサブプール共に利用できない時間がございます。大変申し訳ありませんがご了承ください。利用時間は下記の通りとなります。

4月2日(水)
 メインプール利用時間
 ・8:30~10:50
 ・11:40~21:00
 サブプール利用時間
 ・12:00~15:00

4月23日(水)
 メインプール利用時間
 ・8:30~10:50
 ・11:40~21:00
 サブプール利用時間
 ・9:00~11:10
 ・12:30~13:10
 ・14:30~15:00



marina

Fitness Club USUI
 佐倉市王子台1-15-2
 TEL043-488-0211

2025年4月の休館日
 14日(月)・15日(火)・29日(火)・30日(水)