



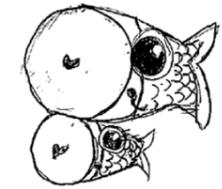
2025年5月

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                            |
| 9:15~9:45<br>脂肪燃焼<br>エアロ 久川                                   | 9:15~9:45<br>ひめトシ<br>鈴木                          |                                   | 今月の<br>利用時間は別紙<br>サブプール利用<br>時間カレンダー<br>でご確認ください                        |   |        |        | サブプール<br>利用時間は<br>ありません                           |   |        |                              | サブプール<br>利用時間<br>10:00<br>~19:00 |
| 10:00~10:30<br>ウェーブ<br>ストレッチング<br>鈴木                          | 10:00~10:30<br>体幹トレーニング<br>久川                    |                                   |   | 10:00~10:30<br>初級エアロ<br>小林                          |        |        |   | 10:00~11:00<br>ヨガ 荒井                                |        |                              |                                  |
| 10:45~11:30<br>エアロ1<br>石井                                     |  | 11:00~11:30<br>ウェーブ<br>アキ 鈴木      | 10:50~11:35<br>水泳教室(初級)<br>駒崎 9・16・23<br>日・5週目はクローズ                     | 10:45~11:30<br>エアロ1<br>室                            |        |        |   | 11:15~12:00<br>エアロ1<br>岡崎                           |        |                              |                                  |
| 11:45~12:45<br>(60分) 細野                                       |  | 11:45~12:30<br>水中体操2<br>金原        | 1-5・9月<br>70-80<br>2-6・10月<br>6・7・7<br>3-7・11月<br>背泳ぎ<br>4-8・12月<br>平泳ぎ | 11:45~12:30<br>視力向上ヨガ<br>AKEMI                      |        |        |   | 12:15~12:45<br>初心ステップ<br>是川                         |        |                              |                                  |
| 13:00~13:45<br>サリセッション<br>Emily<br>有料レッスン                     | 13:00~13:30<br>からだスッキリ<br>ストレッチール 久川             |                                   | 13:15~14:15<br>水泳教室<br>初級 遠藤<br>中級 森田<br>5週目はクローズ                       | 12:45~13:30<br>ZUMBA<br>2・4週目<br>ZUMBAGOLD<br>AKEMI |        |        |   | 13:00~13:45<br>オリジナル<br>エアロ 小林                      |        | 13:10~13:55<br>アクアビクス2<br>是川 |                                  |
| 14:00~14:45<br>機能改善<br>運動 菅澤                                  |  | 14:35~15:20<br>アクアビクス2<br>石井      |   | 13:45~14:30<br>(45分) 細野                             |        |        |   | 14:00~14:45<br>LES MILLS<br>BODY PUMP<br>(45分) 三井   |        |                              |                                  |
| 15:00~15:50<br>ハワイアン<br>フラ2<br>藤谷                             |  | 15:30~16:15<br>らくらく<br>水中体操<br>三井 |   | 14:45~15:15<br>ストレッチ<br>ポール 石田                      |        |        |   | 15:00~15:45<br>LES MILLS<br>BODY COMBAT<br>(45分) 今村 |        |                              |                                  |
| 16:05~16:50<br>ラテンエアロ<br>Emily                                | 9日・23日<br>16:00~17:00<br>の間フラ<br>サークルで<br>使用します。 |                                   |   | 15:30~16:15<br>初心エアロ<br>是川                          |        |        | 15:40~16:40<br>水泳教室<br>初級 笠原<br>上級 井上<br>5週目はクローズ | 16:00~16:45<br>オリジナル<br>エアロ 室                       |        |                              |                                  |
| 17:05~18:10<br>2日・16日<br>フラサークル<br>(有料)<br>9日・23日<br>開放(卓球)   |  |                                   |   | 16:30~17:15<br>(45分) 石井                             |        |        |   | 17:00~17:30<br>ストレッチ<br>ポール 今村                      |        |                              |                                  |
| 18:30~19:15<br>1・3週目<br>ピラティス 純子<br>2・4週目<br>ポールピラティス<br>リスチヤ |  |                                   |   | 17:30~18:30<br>ヨガ<br>荒井                             |        |        |   |   |        |                              |                                  |
| 19:30~20:15<br>(45分) 石井                                       |  |                                   |   |   |        |        |   |   |        |                              |                                  |

金原のつぶやき  
春めいてきましたね。日中の風がとても心地よいです。私事ですが、先日娘が4月から京都の大学に入学することとなり、引っ越しの準備と入学式に参加するため4日間の休暇を取りました。車に娘の荷物をパンパンに詰めて早朝5時に娘と2人で自宅を出発。距離的にちょっとしたロードムービーです。京都までの道のり長っ！漸く京都東IC12時過ぎに到着。娘のマンションに荷物を運び、足りないものを現地調達です。ここで強力な助っ人、義理の父が登場です。京都生まれ京都育ちで八千代市の自宅と京都にマンションを持ち2拠点生活している義父が買い物に付き合ってくれました。(義父のマンションに住んでくれれば安心だし経済的にも助かるのですが2人とも共同生活となると思うところがあるようで)2日目の昼からは入学式に参加しました。芸大のため特殊なメイクや奇抜なファッションの入学生もいて興味深かったです。4日間の殆どを娘の生活用品の買い物で終始しましたが最終日、義父が銀閣寺のふもとにある創業80年の京料理白木園でご馳走してもらいやっと京都を実感しました。食事の後、短い時間でしたが哲学の道の桜並木が満開で春の京都を楽しめました。帰ってきてしばらくは娘ロスでしたが友達も沢山できて一人暮らしを楽しんでいるようで安心です。マシジムリニューアルの告知です。もうご存知の方も多いと思いますが7月にほぼNEWマシンに生まれ変わります。(ウエイトマシン・有酸素マシン)床も全面張替えとなるためジム内の雰囲気もガラッと変わります。楽しみにしててください。今まで筋トレの大切さを何度かこのつぶやきを通して伝えてきましたが、未だ触ったこともない方もこれを機に是非NEWマシンで健康維持増進のためご利用ください！

- ~サブプール利用時間について~
- ・ 今月よりウスイスイミングクラブ佐倉市小学校水泳指導がはじまるため、サブプール利用時間が通常と異なる日が多数ございます。お間違えの無いよう別紙「サブプール利用時間カレンダー」にてご確認をよろしくお願いいたします。
  - ・ 今月より日曜日サブプールが利用できるようになりました。



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

2025年5月の休館日  
14日(水)・15日(木)・30日(金)・31日(土)