

フィットネスクラブウスイ レッスンスケジュール

[illegible]

2025年6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 ひめトレ 鈴木		今月の 利用時間は別紙 サフプール利用 時間カレンダー でご確認ください				サフプール 利用時間は ありません				サフプール 利用時間 10:00 ~19:00
10:00	10:00~10:30 ウェーブ ストレッチング 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 ストレッチング 鈴木		10:45~11:30 エアロ1 室							
				10:50~11:35 水泳教室 (初級) 駒崎 クローズ				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		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 3・7・11月 背泳ぎ 4・8・12月 平泳ぎ				
13:00	13:00~13:45 サルスセッション Emily 有料レッスン	13:00~13:30 からだスッキリ ストレッチボール 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 石田				LES MILLS BODYCOMBAT 15:00~15:45 (45分) 今村			
16:00	16:05~16:50 ラテンエアロ Emily	13日・27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					LES MILLS BODYCOMBAT 16:30~17:15 (45分) 石井							
18:00	17:05~18:10 6日・20日 フラサークル (有料) 13日・27日 開放 (卓球)				17:30~18:30 ヨガ 荒井				17:00~17:30 ストレッチ ポール 今村			
19:00	18:30~19:15 1・3週目 ピラティス 純子 2・4週目 ボールピラティス 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

今回も取り留めのない話をしたいと思います。最近思うことがあります。プールの水泳レッスンを見ていると明らかにレッスンに参加される皆さんの泳ぎのレベルが1年ぐらい前から各段に上がったように見受けられます。(上から目線のようにスイマセン。私めはカナズチではありませんが、皆様の足元にも及びません。) 見ていると無駄な力がなく優雅で美しいのです。「水と一体となって気持ちいいだろうなあ。まるでイルカみたいだなあ。」って思っています。イルカと言えば私は20代の中頃から30代中頃にかけて毎年夏に野生のイルカ達と泳げる(シュノーケリング)御蔵島(三宅島から18k)の離島に通っている時期がありました。あの頃はイルカが大好きな事と手付かずの自然に身を置くことがうれしくてハマっていました。当時は民宿が数件。コンビニもありませんでした。小さな何でも屋が1軒で、住民の人たちはほぼ自給自足です。海で魚を捕り畑で野菜を作り住民同士で物々交換。島の子供たちと触れ合う機会がありましたが、花や昆虫の名前にやたら詳しくてその生態までも話してくれる。その時の目の輝きと言ったらないです。当時からこちらではめったに見ることがないオニヤンマがビュンビュン飛び交い、仲よくなった島民の人たちと天然の大ウナギを捕まえて食ったらめちやくちや旨かった事を今でも鮮明に憶えています。話しは戻りますが女優の吉永小百合さんは毎日水泳を日課とされていると聞いたことがあります。先ほどチェックしたらスイミング歴30年でなんと！御年80歳。その若さと美貌は日課のスイミングが大きく影響している事は間違いないでしょう。今月からすでに行っていますが、佐倉市教育委員会からの依頼で小学校水泳指導が来月も引き続き行われます。ご理解ご協力宜しくお願い致します。

～プール利用時間について～

- ・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。
- ・今月の月曜日・水曜日は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。

月曜日

* 9日・6日・23日の10:05~10:55の間、メインプール
サブプール共にご利用いただけません

メインプール利用時間 2日 8:30~21:00 9日 8:30~10:05 / 10:55~21:00 16日 8:30~10:05 / 10:55~21:00 23日 8:30~10:05 / 10:55~21:00	サブプール利用時間 2日 9:00~15:00 9日 9:00~10:00 / 11:30~15:00 16日 9:00~10:00 / 11:30~15:00 23日 11:45~15:00
--	--

* 10:50~11:40の間、メインプール・サブプール共に
水曜日 ご利用いただけません

メインプール利用時間 4日・11日・18日・25日全て 8:30~10:50 / 11:40~21:00	サブプール利用時間 4日・11日・18日・25日全て 11:45~15:00
--	--