

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7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 ウェーブリング アサ 鈴木	10:50～11:35 水泳教室（初級） 駒崎 4日はクロース	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	LES MILLS BODYBALANCE 11:45～12:45 (60分) 細野		11:45～12:30 水中体操2 金原	1・5・9月 70-80歳 2・6・10月 81-90歳 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 70-80歳 2・6・10月 81-90歳 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週目はクロース	12:45～13:30 奇数週 ZUMBA 偶数週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	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 フラサークル (有料) 11日・18日・25日 開放（卓球）				LES MILLS 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 奇数週 ピラティス 純子 偶数週 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												



佐倉市王子台1-15-2
TEL043-488-0211

2025年7月の休館日 *マシンジムリニューアルのため通常と異なります
13日(日)・14日(月)・15日(火)・16日(水)
30日(水)・31日(木)