2025年10月 フィットネスクラブウスイ レッスンスケジュール

月曜日				火曜日				水曜日				木曜日			
エアロ スタジオ	第2 スタジオ	メインプール	プール プール	エアロ スタジオ	第2 スタジオ	メインプール	オブ プール	エアロ スタジオ	第2 スタジオ	メインプール	プール 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
ューブ	9:15~9:45 ストレッチポール ス川		利用時間に つきましては 別紙サマプール 利用時間 カレンダーで ご確認ください	9:10~9:55 初級エアロ 石井			利用時間	ウェーフ	9:15~9:45 ストレッチ ポール 久川		利用時間に つきましては 別紙サマフール 利用時間 カレンダーで ご確認ください	9:15~9:45 初心エアロ 石井 LesMills	8:50よりマシン ラジオ体操を行 す。	うっていま 	利用時間に つきましては 別紙サマプール 利用時間 カレンダーで ご確認ください
0:15~11:00 ロイアンフラ1 経済		10:15~10:45 アケアビクス1 久川 全面利用		_LesMILLs BODYPUMP 10:10~10:45 (30分)三井				エアロ 久川 🥠	10:00~10:30 ひめトレ& チェアビクス 鈴木		y	LESMILLS BODYCOMBAT 10:00~10:30 (30分)石井	10:00~10:30 奇数週 ストレッチ ポール 吉原 偶数週 ひめトレ 鈴木 10:45~11:15		
1:15~11:45 小心エアロ で西		ZVM BA 11:00~11:30 (30分) 鈴木 32-7使用		11:00~11:30 ととのえる ストレッチ 室				10:45〜11:30 ジャズダンス 亀田		パットピッスト 久川 予約制 全面使用	笠原 8·22·29日はクロース 1·5·9日	ダンスシェイプ ビート	奇数週 ひめトレ 鈴木 偶数週 ストレッチ	笠原	11:00~11:45 水泳教室(中級) 森田
2:00~12:30 やさしいヨガ 中西		3XIEH] 	11:45~12:30 エアロ1 室	11:45~12:15 イスヨガ 吉原 以		l	1 <u>2:00~13:00</u> ピラティス60 純子		主曲帐用	背泳ぎ 2・6・10月 平泳ぎ 3・7・11月 クロール 4・8・12月 パタフライ	12:00~12:40 ゆったいヨガ 吉原)		1・5・9月 背泳ぎ 2・6・10月 平泳ぎ 3・7・11月 クロール 4・8・12月 バタフライ
ZVM BA 12:45~13:15 (30分) 鈴木			13:15~14:15 水泳教室	12:45~13:15 ゆがみ改善 ストレッチ ポール 吉原		13:15~14:25 女性専用水泳	13:15~14:25 女性専用水泳指導	ZVMBA°-			13:15~14:15	12:55~13:55 オリジナル エアロ Emily			
竹エクササイス 川 4:15~15:00	14.70 15.00		初 駒崎/中 笠原	13:30〜14:30 エアロ2 小原		指導*登録制	* 登録制 中級 斉藤 上級 井上 駒崎	13:15~14:00 (45分) AKEMI -14:15~15:00			水泳教室 初級 森田 上級 笠原 29日はクロース	14:10~14:30 かんたんストレッチ 三井		女性専用 水泳指導 * <mark>登録制</mark> - 初級 駒崎	13:15~14:25 女性専用水泳 指導*登録制 中級 森田 上級 井上 竹園
:ザイタ体操& ズムウォーク 引 5:15~16:00		15:00~15:45 うくらく水中体操	ļ	14:45~16:05 ヨガ 奇数週 前田 偶数週 細野		14:35~15:20 アクアビクス2 石井		全身ラクラク体操 AKEMI 15:15~16:00	 	15:00~15:45 らくらく水中体操 笠原	 	- ZVMBA - 14:45~15:15 (30分) 鈴木		14:35~15:05 初心者水泳 笠原	·
小心エアロ 詳川 LESMILLS		金原		V				<u> </u>	15:15〜15:45 肩こり・腰痛予防 ウェーブリング三井	笠原 ★		15:30~16:15 楽々ステップ 堀川			
7:00~18:00				16:20~16:50 ウェーブストレッチ リング 三井 リンク 17:00~18:00				16:15~16:45 ストレッチポール 筋膜リリース 吉原				LesMills BODYCOMBAT 16:30~17:00 (30分)笠原			
タジオ開放 ^{重球}				スタジオ開放時間卓球				スタジオ開放時間卓球				17:15〜18:00 スタジオ開放時間 卓球			<u> </u>
8:15~19:00 級ステップ& コン 是川				ZVM BA 18:20~19:05				Lesmills BODYBALANCE				LESMILLS BODYPUMP 18:15~19:00 (45分)三井			
9:15~20:15 17i ≟III				(45分) AKEMI LESMILLS BODYCOMBAT		- ZVM BA- 19:15~19:45 鈴木		18:30~19:15 (45分)吉原 LESMILLS BODYCOMBAT				19:15~20:15 ウェーブリング ヨーガ 是川			
				19:20~20:05 (45分)笠原				19:30~20:15 (45分)石井							

7075年10日 フィットネスクラフウスイ レッスンスケジュール

2025年			7 1		_			ッスンス				1
	金曜日				土曜	В			日曜	<u>B</u>		
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	メインマール	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	
00 9:15~9:45 脂肪燃焼 エアロ 久川 <mark>)</mark>	9:15〜9:45 ひめトレ 鈴木)	利用時間に つきましては 別紙サファール 利用時間 カレンダーで ご確認ください				サブプール 利用時間は ありません				利用時間に つきましては 別紙サフマール 利用時間 カレンダーで ご確認ください	
00 10:00~10:30 ウェース ストレッチリング 鈴木	10:00〜10:30 体幹トレーニング 久川	y		10:00~10:30 初級エアロ 小林				10:00~11:00 ヨガ 荒井			CuEdit へんごV!	
10:45~11:30 エアロ 1 石井		11:00~11:30 ウェープリング アクア 鈴木	水泳教室(初級) 駒崎	10:45~11:30 エアロ 1 室		11:00~11:45 水泳教室 中級 笠原		11:15~12:00 IPD1				
LESMILLS BODYBALANCE 11:45~12:45	† :	11:45~12:30 水中体操2 金原	- 1·5·9月 70-ル 2·6·10月 バタフライ 3·7·11月 - 背泳ぎ	11:45~12:30 視力向上ヨガ AKENI		1·5·9月 //u-ル 2·6·10月 バタフライ	 	岡崎 12:15~12:45			-	
(60分) 細野 00 13:00~13:45 サルセーション Emily	13:00〜13:30 からだスッキリ ストレッチポール 久川		4·8·12月 平泳ぎ	12:45~13:30 奇数週 ZUMBA 偶数週ZUMBAGOLD AKENI		3·7·11月 背泳ぎ 4·8·12月 平泳ぎ		初心ステップ 是III 13:00~13:45 オリジナル エアロ 小林		13:10~13:55 アクアピクス2	-	
有料レッスン 00 14:00~14:45 機能改善 運動 菅澤		14:35~15:20	初級・竹尾 中級・森田 - -	LesMILLs BODYBALANCE 13:45~14:30 (45分) 細野				LESMILLS BODYPUMP 14:00~14:45		是川		
00 15:00~15:50 ハワイアン フラ 2 藤谷		デクアピクス2 石井 ・		14:45~15:15 ストレッチ ポール 石田 15:30~16:15	y			14:00~14:45 (45分) 三井 LesMills BODYCOMBAT 15:00~15:45			 -	
00	- -10月10日 16:00~17:00 フラサークルで使 用いたします。	15:30〜16:15 らくらく 水中体操 三井		初心エアロ 是川 Lesmills			15:40~16:40 水泳教室 初級 笠原 上級 井上	(45分) 今村 16:00~16:45 オリジナル エアロ 室				
00 17:05~18:10 3日・17日 フラサークル				BODYCOMBAT 16:30~17:15 (45分) 石井 17:30~18:30				17:00~17:30 ストレッチ ポール 今村				Fitness Club USUI
(有料) 10日・24日 00 開放(卓球) 	 		ļ	ヨガ 荒井			ļ			ļ	 -	佐倉市王子台1-15-2 TEL043-488-0211
奇数週 ピラティス 純子 偶数週 ボールピラティス <u>リスチヤ</u>												営業時間 月〜金曜日 8:30〜22:00 土日・祝祭日 9:30〜19:30
DESMILLS BODYCOMBAT 00 19:30~20:15 (45分) 石井												
00 00												- 2025年10月の休館日 14日(月)・15日(火)・30日(木)・31日(金