

## 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10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<br>スタジオ                                                  | 第2<br>スタジオ                                   | メイン<br>プール                        | サフ<br>プール                                                                 | エアロ<br>スタジオ                                         | 第2<br>スタジオ | メイン<br>プール                                                                | サフ<br>プール               | エアロ<br>スタジオ                                        | 第2<br>スタジオ | メイン<br>プール                   | サフ<br>プール                                               |
| 9:00  | 9:15~9:45<br>脂肪燃焼<br>エアロ 久川                                  | 9:15~9:45<br>ひめトレ<br>鈴木                      |                                   | 利用時間につ<br>きましては<br>別紙サフプール<br>利用時間<br>カレンダーで<br>ご確認ください                   |                                                     |            |                                                                           | サフプール<br>利用時間<br>はありません |                                                    |            |                              | 利用時間につ<br>きましては<br>別紙サフプール<br>利用時間<br>カレンダーで<br>ご確認ください |
| 10:00 | 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                               |            |                              |                                                         |
| 11:00 | 10:45~11:30<br>エアロ1<br>石井                                    |                                              | 11:00~11:30<br>ウェーブリング<br>アサ 鈴木   | 10:50~11:35<br>水泳教室（初級）<br>駒崎                                             | 10:45~11:30<br>エアロ1<br>室                            |            | 11:00~11:45<br>水泳教室<br>中級 笠原                                              |                         | 11:15~12:00<br>エアロ1<br>岡崎                          |            |                              |                                                         |
| 12:00 | LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>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歳<br>2・6・10月<br>81~90歳<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                      |            | 1・5・9月<br>70~80歳<br>2・6・10月<br>81~90歳<br>3・7・11月<br>背泳ぎ<br>4・8・12月<br>平泳ぎ |                         | 12:15~12:45<br>初心ステップ<br>是川                        |            |                              |                                                         |
| 13:00 | 13:00~13:45<br>サルスセッション<br>Emily<br>有料レッスン                   | 13:00~13:30<br>からだスッキリ<br>ストレッチボール 久川        |                                   | 13:15~14:15<br>水泳教室<br>初級 竹尾<br>中級 森田                                     | 12:45~13:30<br>奇数週 ZUMBA<br>偶数週 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 | 14:00~14:45<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      |                                                                           | LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>13:45~14:30<br>(45分) 細野 |            |                                                                           |                         | LES MILLS<br>BODYPUMP<br>14:00~14:45<br>(45分) 三井   |            |                              |                                                         |
| 15:00 | 15:00~15:50<br>ハワイアン<br>フラ2<br>藤谷                            |                                              |                                   |                                                                           | 14:45~15:15<br>ストレッチ<br>ポール 石田                      |            |                                                                           |                         | LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>15:00~15:45<br>(45分) 今村 |            |                              |                                                         |
| 16:00 | 16:05~16:50<br>ラテンエアロ<br>Emily                               | 10月10日<br>16:00~17:00<br>フラサークルで使<br>用いたします。 | 15:30~16:15<br>らくらく<br>水中体操<br>三井 |                                                                           | 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                                     |                         | 16:00~16:45<br>オリジナル<br>エアロ 室                      |            |                              |                                                         |
| 17:00 | 17:05~18:10<br>3日・17日<br>フラサークル<br>(有料)<br>10日・24日<br>開放（卓球） |                                              |                                   |                                                                           | LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>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                     |            |                              |                                                         |
| 18:00 |                                                              |                                              |                                   |                                                                           | 17:30~18:30<br>ヨガ<br>荒井                             |            |                                                                           |                         |                                                    |            |                              |                                                         |
| 19:00 | 18:30~19:15<br>奇数週<br>ピラティス 純子<br>偶数週<br>ボールピラティス<br>リスチャ    |                                              |                                   |                                                                           |                                                     |            |                                                                           |                         |                                                    |            |                              |                                                         |
| 20:00 | LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>19:30~20:15<br>(45分) 石井           |                                              |                                   |                                                                           |                                                     |            |                                                                           |                         |                                                    |            |                              |                                                         |
| 21:00 |                                                              |                                              |                                   |                                                                           |                                                     |            |                                                                           |                         |                                                    |            |                              |                                                         |
| 22:00 |                                                              |                                              |                                   |                                                                           |                                                     |            |                                                                           |                         |                                                    |            |                              |                                                         |



佐倉市王子台1-15-2  
TEL043-488-0211

営業時間  
月～金曜日 8:30～22:00  
土日・祝祭日 9:30～19:30

2025年10月の休館日  
14日(月)・15日(火)・30日(木)・31日(金)