

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11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								終日利用不可				終日利用不可
	9:15~9:45 脂肪燃焼 エアロ 久川	9:15~9:45 ひめトレ 鈴木		利用時間に つきましては 別紙サフプール 利用時間 カレンダーで ご確認ください								
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 ウェーブリンク アキラ 鈴木		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 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Z 金原	1・5・9月 70-84 2・6・10月 84-94 3・7・11月 95-104 4・8・12月 105-114 平泳ぎ	11:45~12:30 視力向上ヨガ AKEMI		1・5・9月 70-84 2・6・10月 84-94 3・7・11月 95-104 4・8・12月 105-114 平泳ぎ		12:15~12:45 初心ステップ 是川			
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 ストレッチール 久川		13:15~14:15 水泳教室 初級 竹尾 中級 森田	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	15:00~15:30 ハワイアン フラ2 藤谷		15:30~16:15 らくらく 水中体操 三井		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月28日 16:00~17:00 フラサークルで使 用いたします。			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		16:00~16:45 オリジナル エアロ 室			
17:00	17:05~18:10 21日 フラサークル (有料) 7日・28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 リス千夏											
20:00	LES MILLS BODYCOMBAT 19:30~20:15 (45分) 石井											
21:00												
22:00												

金原のつぶやき

今回のテーマは「関節痛」です。関節を動かすと違和感や痛みがあるなどのお声は会員の方からよくお聞きます。関節が痛むのは主に関節症と関節炎の2つが挙げられます。関節症は加齢や摩耗によって関節軟骨がすり減り骨同士が直接接触することで痛みやこわばりが生じる状態。一方、関節炎は関節に炎症が起きる状態で、自己免疫疾患（リュウマチ性関節炎）、感染症、代謝異常（痛風）など様々な要因で発生します。まず痛みを感じる方はしっかりと医療機関で診断を受けて下さい。

医療機関で運動のOKが出たら、当クラブではまずプールでの水中歩行をお薦めします。水中では浮力の関係で関節への衝撃を最小限に抑えつつ全身運動が可能です。（整形外科で水中ウォーキングを薦められて会員になられる方もしばしば見受けられます）

会員の方々に水中ウォーキングだけで腰痛・膝痛の軽減や痛みが全く無くなった方が多数実績としてあります。（効果を実感する期間は人それぞれですが）

次のお薦めは、プールでのレッスン、らくらく水中体操です。体の中の様々な筋肉を部位別に鍛える全身運動で関節に負担なく筋力維持・アップが期待できます。

その次のお薦めはトレーニングジムのエアロバイク。（回転運動なので膝への負担は少ないです）やトレッドミル（外のアスファルトで歩くより衝撃吸収が良く板が入っているためこちらも膝への負担が少ないです）でのウォーキングです。低負荷の有酸素運動は関節に余計な負担をかけることなく潤滑液の生成を促し柔軟性・可動域の改善につながります。少し話はそれますが、これもよく会員の方からご質問を受けます。何気なく手の指を鳴らしてしまうのは是か非か？この音は関節内の潤滑液に含まれる気泡が弾ける音であり骨や関節にダメージを与えるものではないことが科学的に証明されています。ただし、強引に指を鳴らそうとして、周囲の組織を傷つけるケースも報告されています。私を含めつつい鳴らしてしまう人はお気を付けください。

灼熱の太陽から一転、ここ2〜3日で12月の寒さ。カラダとこころがついていかないですね。ご自愛ください。そして、フィットではこころもカラダも温かく！

日頃からスタッフも会員の皆様から温かい笑顔（こころ）を頂いております。ありがとうございます！！



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

佐倉市王子台1-15-2
TEL043-488-0211

2025年11月の休館日
14日(金)・15日(土)・29日(土)・30日(日)