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

		月曜	В		火曜日				水曜日				木曜日			
	エアロ スタジオ	第2 スタジオ	メインマール	サブ マール	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	メインマール	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 マール
0	9:15~10:00 ウェーフ ストレッチリング 鈴木	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 別紙サファール 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	ウェーブ ストレッチリング 鈴木			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	9:15~9:45 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 別紙サママール 利用時間 カレンダーで ご確認ください
	10:15~11:00 ハワイアンフラ1 藤谷		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				脂肪燃焼 エアロ 久川)	10:00~10:30 ひめトレ& チェアビクス 鈴木		10:50~11:35	-10:45~11:45	10:00~10:30 奇数週 ストレッチ ボール 吉原 偶数週 ひめトレ 鈴木 10:45~11:15		
ŀ	11:15~11:45 初心エアロ 中西		ZVM BA 11:00~11:30 (30分) 鈴木		11:00~11:30 ととのえる ストレッチ 室				ジャズダンス 亀田		ス川 予約制 全面使用	10:50~11:35 水泳教室(初級) 笠原	ダンスシェイプ ビート 小林	奇数週 ひめトレ 鈴木 偶数週 ストレッチ ポール 吉原	11:00~11:30 水中体操1 笠原	11:00~11:45 水泳教室(中級) 森田
0	12:00~12:30 やさいヨガ 中西 - ZVMBA -		33—又使用		エアロ1 室	11:45~12:15 イスヨガ ウェーブリング 吉原			1 <u>2:00~13:00</u> 1 <u>2:00</u> ~13:0 <u>0</u> ピラティス60 純子		11:45~12:30 水中体操2 鈴木 全面使用	1・5・9月 背泳ぎ 2・6・10月 平泳ぎ 3・7・11月 ケロール 4・8・12月 パタフライ	12:00~12:40 ゆったりヨガ 吉原	<u> </u> 		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
00	2VINDH 12:45~13:15 (30分) 鈴木 13:30~14:00 青竹エクササイス			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 13:30~14:30		女性専用水泳	13:15~14:25 女性専用水泳指導 *登録制 中級 斉藤 上級 井上 駒崎	ZVM BA gold			13:15~14:15 水泳教室 初級 森田 上級 笠原	- 12:55〜13:55 オリジナル エアロ Emily		13:15~14:25 女性専用 水泳指導 *登録制	13:15~14:25 女性専用水泳 指導 <mark>*登録制</mark> 中級 森田 上級 井上 竹尾
	リズムウォーク 堀川	14:30~15:00 イスヨガ 吉原			エアロ2 小原 		14:35~15:20 アクアビクス2	上級 井上 駒崎	(45分) AKEMI 14:15~15:00 全身ラケラク体操 AKEMI			一	14:10~14:30 trateazhluf E# - ZVMBA -		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
:00	15:15~16:00 初心エアロ 堀川	···-	15:00~15:45 らくらく水中体操 金原	 	ライガ ・ 一		石井	!	15:15~16:00 ラテンエアロ Emily		15:00~15:45 らくらく水中体操 笠原		14:45~15:15 (30分) 鈴木 15:30~16:15 楽々ステップ			y
00	LESMILLS BODYBALANCE 16:15~16:45 (30分)吉原				16:20~16:50 ウェーブストレッチ リング 三井				16:15~16:45 ストレッチボール 筋膜・リリース 吉原				堀川 LESMILLS BODYCOMBAT 16:30~17:00 (30分)笠原			
	17:00〜18:00 スタジオ開放 卓球				17:00〜18:00 スタジオ 開放時間 卓球				17:00〜18:00 スタジオ 開放時間 卓球				17:15~18:00 スタジオ開放時間 卓球			
	18:15~19:00 初級ステップ& 筋コン 是川				ZVMBA * 18:20~19:05 (45 3) AKEMI		— aoua -		Lesmills BODYBALANCE 18:30~19:15				LESMILLS BODYPUMP 18:15~19:00 (45分)三井	-		
ŀ	19:15〜20:15 ヨガ 是川				LESMILLS BODYCOMBAT 19:20~20:05		- ZVM BA- 19:15~19:45 鈴木		(45分) 吉原 LesMills BODYCOMBAT				19:15〜20:15 ウェーブリング ヨーガ 是川			
1:00					(45分)笠原				19:30~20:15 (45分)石井							

2025年	金曜	<u> </u>						ッスンスケジュール 日曜日				
		1	I		土曜日			1				
エアロスタジオ	第2 スタジオ	メイン マール	プール プール	エアロ スタジオ	第2 スタジオ	メイン マール	プール サブ	エアロスタジオ	第2 スタジオ	メインマール	プール プール	
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 別紙サブブール 利用時間 カレンダーで ご確認ください				終日利用不可				終日利用不可	
10:00~10:30 ウェーフ ストレッチリング 鈴木	10:00~10:30 体幹トレーニング 久川))	で確認ください	10:00~10:30 初級エアロ 小林				10:00~11:00 ヨガ 荒井				
10:45〜11:30 エアロ 1 石井		11:00~11:30 ウュ-プリング アクア 鈴木	10:50~11:35 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 エアロ1				
LesMills BODYBALANC 11:45~12:4		金原	1·5·9月 クロ-ル 2·6·10月 ル゙タフライ 3·7·11月 背泳ぎ	11:45~12:30 視力向上ヨガ AKENI		1·5·9月 - 70-ル 2·6·10月 バタフライ 3·7·11月	- 	岡崎 				
(60分) 細野 13:00~13:45 サルセーション Emily	13:00~13:30 からだスッキリ ストレッチボール 久川		4-8-12月 平泳ぎ 13:15~14:15 水泳教室	12:45~13:30 奇数週 ZUMBA 偶数週ZUMBAGOLD AKEMI		背泳ぎ 4·8·12月 - 平泳ぎ		初心ステップ 是川 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		
有科レッスン 14:00~14:45 機能改善			初級 竹尾中級 森田	LesMills BODYBALANCE 13:45~14:30 (45分) 細野				Lesmills BODYPUM	•	是川		
運動 菅澤 15:00~15:50 ハワイアン	<u>-</u>	14:35〜15:20 アクアビクス2 石井	 	14:45~15:15 ストレッチ ポール 石田	y	 	ļ 	14:00~14:45 (45分) 三井 LESMILLS BODYCOMBA	 T	ļ	 	
7ラ 2 藤谷		15:30~16:15 らくらく - 水中体操		15:30〜16:15 初心エアロ 是川			15:40~16:40 水泳教室	15:00~15:45 (45分) 今村 16:00~16:45	•			
16:05〜16:50 ラテンエアロ Emily	16:00~17:00 フラサークルで使 用いたします。	≐#		LESMILLS BODYCOMBAT			初級 笠原上級 井上	オリジナル エアロ 室				
17:05~18:10 21日 フラサークル (有料) 1日・28日				16:30〜17:15 (45分) 石井 17:30〜18:30 ヨガ 荒井				17:00~17:30 ストレッチ ポール 今村				
開放(卓球) 	 	 	··-··-	PILTI			 	<u> </u>				
ロなだ ピラティス 純子 偶数週 ボールピラティス リスチヤ												
LesMills BODYCOMBA 19:30~20:1 (45分)石‡	5											

金原のつぶやき

う回のテーマは「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します。** 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。 -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 ょ要因で発生します。まず痛みを感じる方はしっかりと医療 幾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)

会員の方々で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)

欠のお薦めは、プールでのレッスン、らくらく水中体操です。 ▲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―ニングジムのエアロバイク。(回転 重動なので膝への負担は少ないです)やトレッドミル(外の ⁷スファルトで歩くより衝撃吸収が利く板が入っているため ニちらも膝への負担が少ないです)でのウォーキングです。 氐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 閏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

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 られています。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。私を含めつい つい鳴らしてしまう人はお気を付けください。

与熱の太陽から一転、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!

🗄 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 ハております。ありがとうございます!!

含市王子台1-15-2 043-488-0211

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

25年11月の休館日

| 14日(金)・15日(土)・29日(土)・30日(日)