



2026年1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			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				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										
10:00				10:00~10:30 初級エアロ 小林				10:00~11:00 ヨガ 荒井	1月4日(日)は 新年初営業日のため 特別レッスンを行います。 レッスン内容につきましては 別紙レッスンスケジュールを ご覧ください。		
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										
10:45~11:30 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	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			
		11:45~12:30 水中体操2 金原	1・5・9月 70-81 2・6・10月 6・7・11 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 70-81 2・6・10月 6・7・11 3・7・11月 背泳ぎ 4・8・12月 平泳ぎ					
12:00											
11:45~12:45 (60分) 細野				12:45~13:30 奇数週 ZUMBA 偶数週ZUMBAGOLD AKEMI				12:15~12:45 初心ステップ 是川			
13:00	13:00~13:45 サルセッション Emily 有料レッスン	13:00~13:30 からだスッキリ ストレッチ-ル 久川	13:15~14:15 水泳教室 初級 竹尾 中級 森田					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				LES MILLS BODYBALANCE 13:45~14:30 (45分) 細野				LES MILLS BODYPUMP 14:00~14:45 (45分) 三井			
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		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			
15:00											
15:00~15:50 ハワイアン フラ2 藤谷		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		16:00~16:45 オリジナル エアロ 室			
16:00	16:05~16:50 奇数週 テンIPO 偶数週 ZUMBA Emily	1月9日 16:00~17:00 フラサークルで使 用いたします。									
				LES MILLS BODYCOMBAT 16:30~17:15 (45分) 石井							
17:00				17:30~18:30 ヨガ 荒井				17:00~17:30 ストレッチ ポール 今村			
17:05~18:10 16日 フラサークル (有料) 9日・23日 開放(卓球)											
18:00											
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 リスチャ											
19:00											
LES MILLS BODYCOMBAT 19:30~20:15 (45分) 石井											
20:00											
21:00											
22:00											

本年は当クラブをご利用いただき  
ありがとうございました。  
また来年も皆様楽しくご利用  
いただけますようスタッフ一同  
精進してまいりますので、今後  
ともよろしく願いいたします。



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

2026年1月の休館日

1日(木)～3日(土)

14日(水)・15日(木)

30日(金)・31日(土)