

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

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 ピール	サブ ピール	エアロ スタジオ	第2 スタジオ	メイン ピール	サブ ピール	エアロ スタジオ	第2 スタジオ	メイン ピール	サブ ピール
9:00											
9:15~9:45 脂肪燃焼 エアロ 久川	9:15~9:45 ひめトレ 鈴木										
10:00~10:30 ウェーブ ストレッチリング 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											
LES MILLS <b>BODYBALANCE</b>											
11:45~12:45 (60分) 細野											
13:00											
13:00~13:45 サルセーション Emily 有料レッスン	13:00~13:30 からだスッキリ ストレッチボール 久川										
14:00											
14:00~14:45 機能改善 運動 菅澤											
15:00											
15:00~15:50 ハワイアン フラ2 藤谷	14:35~15:20 アクアピクス2 石井										
16:00											
16:05~16:50 奇数週 テンポ 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。										
17:00											
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 <b>BODYCOMBAT</b>											
19:30~20:15 (45分) 石井											
20:00											
21:00											
22:00											

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。

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。  
また来年も皆様に楽しくご利用  
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  
ともよろしくお願ひいたします。

*Fitness Club USUI*  
フィットネスクラブウスイ

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)