

2026年2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2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 13日はクロース										
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 13日はクロース										
10:45~11:30 エアロ 1 石井											
11:00											
11:00~11:30 クエーブリング アカ 鈴木	11:00~11:35 水泳教室 (初級) 駒崎	10:50~11:35 エアロ 1 室									
11:45~12:30 水中体操2 金原	11:45~12:30 70-ル 2・6・10月 ト 7771 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									
12:00	LES MILLS BODYBALANCE 11:45~12:45 (60分) 細野			12:45~13:30 奇数週 ZUMBA 偶数週ZUMBA GOLD AKEMI	12:45~13:30 1・5・9月 70-ル 2・6・10月 ト 7771 3・7・11月 背泳ぎ 4・8・12月 平泳ぎ	13:15~14:15 水泳教室 初級 竹尾 中級 森田					
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 13日はクロース		13:45~14:30 (45分) 細野							
14:00	14:00~14:45 機能改善 運動 菅澤			14:45~15:15 ストレッチ ボール 石井							
15:00	15:00~15:50 ハワイアン フラ2 稻坂			15:30~16:15 初心エアロ 是川							
16:00	16:05~16:50 奇数週 テンポ 偶数週 ZUMBA Emily			16:30~17:15 (45分) 石井							
17:00	17:05~18:10 スタジオ開放時間 (卓球)			17:30~18:30 ヨガ 荒井							
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											

今月の毎週月曜日・金曜日のハワイアンフラは
藤谷IRから稻坂IRに変更となります。
また、毎週金曜日のフラサークルは今月は
お休みとなります。

2月12日(木)・13日(金)にスタッフ研修で
第2スタジオを使用するため、当日の
第2スタジオはご利用できません。
ご了承ください。

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2月の休館日
14日(土)・15日(日)・27日(金)・28日(土)