

2026年3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	サブプール	エアロスタジオ	第2スタジオ	メインプール	サブプール	エアロスタジオ	第2スタジオ	メインプール	サブプール
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		利用時間に つきましては 別紙サブプール 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
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 鈴木	10:50~11:35 水泳教室(初級) 駒崎 27日は クローズ	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	11:45~12:45 (60分) 細野		11:45~12:30 水中体操2 金原	1-5-9月 70-8 2-6-10月 11-17日 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 70-8 2-6-10月 11-17日 3-7-11月 背泳ぎ 4-8-12月 平泳ぎ		12:15~12:45 初心ステップ 是川			
13:00	13:00~13:45 サルスーション Emily 有料レッスン	13:00~13:30 からだスッキリ ストレッチ-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		13:45~14:30 (45分) 細野				14:00~14:45 (45分) 三井			
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		14:45~15:15 ストレッチ ポール 石田				15:00~15:45 (45分) 今村			
16:00	16:05~16:50 奇数週 テンアロ 偶数週 ZUMBA Emily				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 6日・27日 フラサークル*有料 13日・20日 スタジオ開放時間 (卓球)				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 リスチヤ											
20:00	19:30~20:15 (45分) 石井											
21:00												
22:00												



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3月の休館日

14日(土)・15日(日)・30日(月)・31日(火)