

2026年5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 | | | | 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 | | | | 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 |
| 10:00 | 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 | | | 10:00~10:30 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 ウェーブリング アキ 鈴木 | | 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 | LES MILLS BODYBALANCE 11:45~12:45 (60分) 細野 | | 11:45~12:30 水中体操2 笠原 | | 11:45~12:30 視力向上ヨガ AKEMI | | | 1・5・9月 70-ル 2・6・10月 ハダツキ 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 | 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 香澤 | | 14:35~15:20 アクアビクス2 石井 | | LES MILLS BODYBALANCE 13:45~14:30 (45分) 細野 | | | | LES MILLS BODYPUMP 14:00~14:45 (45分) 三井 | | | |
| 15:00 | 15:00~15:50 ハワイアン フラ2 藤谷 | | | | 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 | | | |
| 16:00 | 16:05~16:50 奇数週 ランニング 偶数週 ZUMBA Emily | | 15:30~16:15 らくらく 水中体操 笠原 | | 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 1日・22日 フラサークル*有料 8日・29日 スタジオ開放時間 (卓球) | | | | LES MILLS BODYCOMBAT 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 リルンビ ヲリスチヤ | | | | | | | | | | | |
| 20:00 | LES MILLS BODYCOMBAT 19:30~20:15 (45分) 石井 | | | | | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | | | | | | |



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

お知らせ
佐倉市小学校指導等の関係で5月・6月・7月・9月の期間
水・木・金曜日の午前中に行っている水泳教室と
毎週木曜日11:00~11:30の水中体操は
全てクローズとさせていただきます。
大変申し訳ございませんがご了承ください。

佐倉市王子台1-15-2
TEL043-488-0211
2026年5月の休館日
14日(木)・15日(金)・30日(土)・31日(日)