

2026年7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 ウェーブリンク アキア 鈴木		10:45~11:30 エアロ1 室			11:00~11:45 水泳教室 中級 笠原 11日はクローズ	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 70-80 2・6・10月 60-70 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 31日はクローズ	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		LES MILLS BODYBALANCE 13:45~14:30 (45分) 細野				LES MILLS BODYPUMP 14:00~14:50 (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 テンIPD 偶数週 ZUMBA Emily	24日 16:00~17:00 フラサークルで 使用いたします	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 三井 上級 井上	16:00~16:45 オリジナル エアロ 室			
17:00	17:05~18:10 17日・31日 フラサークル*有料 3日・10日・24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 リリッシュピラティス リスチヤ											
20:00	LES MILLS BODYCOMBAT 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7・8月の休館日
7月14日(火)・15日(水)
8月11日(火)~15日(土)・30日(日)・31日(月)

7月・8月の休館日の変更されておりますので、
お間違えの無いようよろしくお願いいたします。
詳しくはHP、館内掲示をご覧ください。

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。