

2026年7月7日～ フィットネスクラブウスイ レッスンスケジュール (一部変更)

	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 ひめトシ 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-ル 2・6・10月 ハダシ 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	15:00~15:45 奇数週 777IPD 偶数週 ZUMBA Emily				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	16:00~16:50 ハワイアン フラ2 藤谷		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)	24日 17:05~18:10 フラサークルで 使用いたします			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 リルキョビ ヲリスチヤ											
20:00	LES MILLS BODYCOMBAT 19:30~20:15 (45分) 石井											
21:00												
22:00												

変更箇所

火曜日

★インストラクター変更★

- ① 15:30~16:15
らくらく水中体操 笠原
- ② 19:30~20:15
BODYCOMBAT 今村

金曜日

★時間変更★

- ① 15:00~15:45
ラテンエアロ / ZUMBA
Emily
- ② 16:00~16:50
ハワイアンフラ2 藤谷

急な変更で申し訳
ありません。



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)
*8月11日(火)~15日(土)に修繕工事を行うため
7月・8月の休館日に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。