

フィットネスクラブウスイ レッスンスケジュール

2026年8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	サフ プール	エアロ スタジオ	第2 スタジオ	メイン プール	サフ プール	エアロ スタジオ	第2 スタジオ	メイン プール	サフ 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 別紙サフプール 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 別紙サフプール 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 別紙サフプール 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 アサ 鈴木	10:50~11:35 水泳教室 初級 清水	10:45~11:30 エアロ1 室		11:00~11:45 水泳教室 中級 笠原 8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	1・5・9月 70-ル 2・6・10月 ハダツライ 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-ル 2・6・10月 ハダツライ 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 サルスセッション Emily 有料レッスン	13:00~13:30 からだスッカリ 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		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 ワンアイ 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 三井 上級 井上 1日・8日はク ローズ		16:00~16:45 オリジナル エアロ 室			
17:00	17:05~18:10 7日・21日 フラサークル*有料 28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 リフレッシュ リスチャ											
20:00	LES MILLS BODYCOMBAT 19:30~20:15 (45分) 石井											
21:00												
22:00												

8月7日(金)に修繕工事の機材を第2スタジオで
保管いたしますので、8月7日の15:00より
第2スタジオの利用はできません。
また、営業中に機材を搬入させていただきますので
ご迷惑をおかけして申し訳ありませんが、
ご理解のほどよろしくお願いいたします。



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8月の休館日
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月の休館日が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。