

2026年10月

フィットネスクラブウスイ レッスンスケジュール

	月曜日				火曜日				水曜日				木曜日			
	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	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																
	9:15~10:00 ウェーブ ストレッチング 鈴木	9:15~9:45 ストレッチボール 久川		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	9:10~9:55 初級エアロ 石井			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	9:15~9:45 ウェーブ ストレッチング 鈴木	9:15~9:45 ストレッチ ボール 久川		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	9:15~9:45 初心エアロ 石井	8:50よりマシンジムにて ラジオ体操を行っています。		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	10:15~11:00 ハワイアンフラ1 藤谷		10:15~10:45 アクアピクス1 久川 3コース利用(*予約制)		LES MILLS BODY PUMP 10:10~10:45 渡邊				10:00~10:30 脂肪燃焼 エアロ 久川	10:00~10:30 ひめトレ& チェアピクス 鈴木			LES MILLS BODYCOMBAT 10:00~10:30 (30分)石井	10:00~10:30 奇数週 ストレッチ ボール 吉原 偶数週 ストレッチ 金子		
11:00	11:15~11:45 初心エアロ 中西		aqua ZUMBA 11:00~11:30 (30分) 鈴木 3コース使用		11:00~11:30 ととのえる ストレッチ 室				10:45~11:30 ジャズダンス 亀田			11:00~11:30 アクアピクス1 久川予約制 全面使用	10:45~11:45 ダンスシェイプ ビート 小林	10:45~11:15 奇数週 ストレッチ 金子 偶数週 ストレッチ ボール 吉原	11:00~11:30 水中体操1 笠原	11:00~11:45 水泳教室(中級) 森田 8日・29日は クロース
12:00	12:00~12:30 やさしいヨガ 中西				11:45~12:30 エアロ1 室	11:45~12:15 イスヨガ ウェーブリンク 吉原			12:00~13:00 ピラティス60 純子			11:45~12:30 水中体操2 鈴木 全面使用	12:00~12:45 ゆったいヨガ 吉原			1:5~9月 背泳ぎ 2・6・10月 平泳ぎ 3・7・11月 クロール 4・8・12月 バタフライ
13:00	ZUMBA 12:45~13:15 (30分) 鈴木				12:45~13:15 ゆがみ改善 ストレッチ ボール 吉原				ZUMBA gold 13:15~14:00 (45分) AKEMI				13:00~14:00 オリジナル エアロ Emily			13:15~14:25 女性専用 水泳指導 *登録制 初級 三井 29日はクロース
14:00	13:30~14:00 青竹エクササイズ 久川			13:15~14:15 水泳教室 初 三井 中 清水	13:30~14:30 エアロ2 小原		13:15~14:25 女性専用水泳 指導 *登録制 初級 笠原	13:15~14:25 女性専用水泳指導 *登録制 中級 斉藤 上級 井上 清水				13:15~14:15 水泳教室 初級 森田 上級 笠原	14:15~14:35 かんたんストレッチ 鈴木			13:15~14:25 女性専用 水泳指導 *登録制 中級 森田 上級 井上 竹尾 29日はクロース
15:00	14:15~15:00 ヒザイタ体操& リズムワーク 堀川	14:15~14:45 イスヨガ ミニボール 吉原			14:45~16:05 ヨガ 奇数週 前田 偶数週 細野				14:15~15:00 全身ラクラク体操 AKEMI				ZUMBA 14:45~15:15 (30分) 鈴木			14:35~15:05 初心者水泳 笠原
16:00	15:15~16:00 初心エアロ 堀川		15:00~15:45 らくらく水中体操 三井					15:30~16:15 らくらく 水中体操 三井	15:15~16:00 ラテンエアロ Emily	15:15~15:45 肩こり・腰痛予防 ウェーブリンク三井		15:00~15:45 らくらく水中体操 笠原	15:30~16:15 楽々ステップ 堀川			
17:00	16:15~16:45 (30分) 吉原				16:20~16:50 ひめトレ& セラバンド 鈴木				16:15~16:45 ストレッチボール 筋膜リリース 吉原				16:30~17:00 (30分)笠原	奇数週 BODYATTACK 偶数週 BODYCOMBAT		
18:00	17:00~18:00 スタジオ開放 卓球				17:05~18:00 スタジオ 開放時間 卓球				17:00~18:00 スタジオ 開放時間 卓球				17:15~18:00 スタジオ開放時間 卓球			
19:00	18:15~19:00 初級ステップ& 筋コン 是川				ZUMBA 18:20~19:05 (45分) AKEMI				LES MILLS BODYBALANCE 18:30~19:15 (45分) 吉原				LES MILLS BODY PUMP 18:15~19:05 (45分)三井			
20:00	19:15~20:15 ヨガ 是川				LES MILLS BODYATTACK			aqua ZUMBA 19:15~19:45 鈴木	LES MILLS BODYCOMBAT				19:15~20:15 ウェーブリンク ヨーガ 是川			
21:00																
22:00					19:30~20:15 (45分)笠原				19:30~20:15 (45分)石井							

2026年10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 アキラ 鈴木	10:50~11:35 水泳教室(初級) 清水 2日はクロ ス	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	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	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 ストレッチール 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	15:00~15:30 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 フラッシュ 偶数週 ZUMBA Emily	23日 16:00~17:00 フラサークルで 使用します。	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 2日・16日 フラサークル*有料 9日・23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												

Fitness Club USUI
フィットネスクラブウスイ

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

佐倉市王子台1-15-2
TEL043-488-0211

2026年10月の休館日
14日(木)・15日(金)・30日(金)・31日(土)