

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 ★一部変更

	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 ストレッチリング 鈴木	9:15~9:45 ストレッチポール 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 ストレッチリング 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 全コース利用			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			LesMILLS BODYCOMBAT (30分) 石井	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 笠原 偶数週 ストレッチ ボール 吉原		
11:00	11:15~11:45 初心エアロ 中西	11:00 aqua ZUMBA® (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				11:45~12:30 エアロ1 室	11:45~12:15 イスヨガ ウェーブリング 吉原			12:00~13:00 ピラティス60 純子	12:00~12:45 ゆたたいヨガ 吉原	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日はクローズ	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日はクローズ
12:00	12:00~12:30 やさしいヨガ 中西				12:45~13:15 ゆがみ改善 ストレッチ ボール 吉原				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			14:15~14:35 かんたんストレッチ 鈴木				
13:00	12:45~13:15 ZUMBA®				13:30~14:30 エアロ2 小原				13:15~14: (45分) AKEZUMBA® gold				14:15~14:35 かんたんストレッチ 鈴木				
14:00	13:30~14:00 青竹エクササイズ 久川	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				14:45~15:15 (30分) 鈴木	ZUMBA®		14:35~15:05 初心者水泳 笠原	
15:00	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		16:20~16:50 ひめトレ& セラバンド 鈴木				15:15~16:00 ラテンエアロ Emily	15:15~15:45 肩こり・腰痛予防 ウェーブリング三井	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	奇数週 BODYATTACK 偶数週 BODYCOMBAT			
16:00	16:15~16:45 (30分) 吉原 yoga					17:05~18:00 スタジオ 開放時間 卓球				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			
17:00	17:15~18:00 スタジオ開放 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			
18:00	18:15~19:00 初級ステップ& 筋コン 是川				18:20~19:05 (45分) AKEMI				LesMILLS BODYBALANCE				LesMILLS BODYPUMP 18:15~19:05 (45分) 三井				
19:00	19:15~20:15 ヨガ 是川				LesMILLS BODYATTACK				18:30~19:15 (45分) 吉原	LesMILLS BODYCOMBAT			19:15~20:15 ウェーブリング ヨーガ 是川				
20:00					19:30~20:15 (45分) 笠原			aqua ZUMBA®									
21:00																	
22:00																	

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 ★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 70-11 2・6・10月 ハグツ 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 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 ランITD 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		小学校水泳指導が延長となったため、レッスンを一部変更いたします。 変更箇所は以下の通りとなります。 ・水曜日 10:55~11:35 水泳教室(初級) →クローズ ・木曜日 11:00~11:45 水泳教室(中級) →クローズ 11:00~11:30 水中体操 →クローズ 奇数週 10:45~11:15 ストレッチ 金子 →笠原 偶数週 10:00~10:30 ストレッチ 金子 →笠原 ・金曜日 10:55~11:35 水泳教室(初級) →クローズ 急な変更で申し訳ありませんがご了承ください。					
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												



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10月の休館日
14日(木)・15日(金)・30日(金)・31日(土)