

★一部変更

[illegible]

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		11:15~12:00 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 ハグワ 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		15:30~16:15 らくらく 水中体操 笠原		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 ラテン170 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 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												

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。



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)