

フィットネスクラブウスイ レッスンスケジュール

[illegible]

2026年11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			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				終日利用不可				終日利用不可
9:15~9:45 脂肪燃焼 エアロ 久川	9:15~9:45 ひめトレ 鈴木										
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			
10:45~11:30 エアロ1 石井				10:45~11:30 エアロ1 室							
		11:00~11:30 水泳教室 初級 鈴木	10:50~11:35 水泳教室 (初級) 清水			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		11:45~12:30 視力向上ヨガ AKEMI					
			11:45~12:30 水中体操2 笠原	12:45~13:30 奇数週 ZUMBA 偶数週ZUMBAGOLD AKEMI		12:45~13:30 奇数週 ZUMBA 偶数週ZUMBAGOLD AKEMI		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				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 ランニング 偶数週 ZUMBA Emily	13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				LES MILLS BODYCOMBAT 16:30~17:15 (45分) 石井							
	17:05~18:10 6日・20日 フラサークル*有料 13日・27日 スタジオ開放時間 (卓球)			17:30~18:30 ヨガ 荒井				17:00~17:30 ストレッチ ポール 今村			
18:00											
	18:30~19:15 奇数週 ピラティス 純子 偶数週 ピラティス リスチヤ										
19:00	LES MILLS BODYCOMBAT 19:30~20:15 (45分) 石井										
20:00											
21:00											
22:00											



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11月の休館日
14日(土)・15日(日)・29日(日)30日(月)