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

月曜日

エアロスタジオ
- 9:15～10:00 ウェーブストレッチリング 鈴木
- 10:15～11:00 ハワイアンフラ1 藤谷
- 11:15～11:45 初心エアロ 中西
- 12:00～12:30 やさしいヨガ 中西
- ZUMBA 12:45～13:15（30分） 鈴木
- 13:30～14:00 青竹エクササイズ 久川
- 14:15～15:00 ヒザイタ体操＆リズムウォーク 堀川
- 15:15～16:00 初心エアロ 堀川
- LesMills yoga YIN 16:15～16:45（30分） 吉原
- 17:00～18:00 スタジオ開放 卓球
- 18:15～19:00 初級ステップ＆筋コン 是川
- 19:15～20:15 ヨガ 是川

第2スタジオ
- 9:15～9:45 ストレッチポール 久川
- 14:15～14:45 イスヨガ ミニポール 吉原

メインプール
- 10:15～10:45 アクアビクス1 久川 全コース利用（＊9日は3コース予約制）
- aqua ZUMBA 11:00～11:30（30分） 鈴木 3コース使用
- 15:00～15:45 らくらく水中体操 三井

サブプール
利用時間につきましては別紙サブプール利用時間カレンダーでご確認ください
- 13:15～14:15 水泳教室 初 三井 中 清水

火曜日

エアロスタジオ
- 9:10～9:55 初級エアロ 石井
- LesMills BODYPUMP 10:10～10:45 渡邊
- 11:00～11:30 ととのえるストレッチ 室
- 11:45～12:30 エアロ1 室
- 12:45～13:15 ゆがみ改善ストレッチポール 吉原
- 13:30～14:30 エアロ2 小原
- 14:45～16:05 ヨガ 奇数週 前田 偶数週 細野
- 16:20～16:50 ひめトレ＆セラバンド 鈴木
- 17:05～18:00 スタジオ開放時間 卓球
- ZUMBA 18:20～19:05（45分） AKEMI
- LesMills BODYATTACK 19:30～20:15（45分）笠原

第2スタジオ
- 11:45～12:15 イスヨガ ウェーブリング 吉原

メインプール
- 13:15～14:25 女性専用水泳指導＊登録制 初級 笠原
- 14:35～15:20 アクアビクス2 石井
- 15:30～16:15 らくらく水中体操 三井
- aqua ZUMBA 19:15～19:45 鈴木

サブプール
利用時間につきましては別紙サブプール利用時間カレンダーでご確認ください
- 13:15～14:25 女性専用水泳指導＊登録制 中級 吝藤 上級 井上 清水

水曜日

エアロスタジオ
- 9:15～9:45 ウェーブストレッチリング 鈴木
- 10:00～10:30 脂肪燃焼エアロ 久川
- 10:45～11:30 ジャズダンス 亀田
- 12:00～13:00 ピラティス60 純子
- ZUMBA gold 13:15～14:00（45分） AKEMI
- 14:15～15:00 全身ラクラク体操 AKEMI
- 15:15～16:00 ラテンエアロ Emily
- 16:15～16:45 ストレッチポール 筋膜リリース 吉原
- 17:00～18:00 スタジオ開放時間 卓球
- LesMills BODYBALANCE 18:30～19:15（45分） 吉原
- LesMills BODYCOMBAT 19:30～20:15（45分）石井

第2スタジオ
- 9:15～9:45 ストレッチポール 久川
- 10:00～10:30 ひめトレ＆チェアビクス 鈴木
- 15:15～15:45 肩こり・腰痛予防 ウェーブリング 三井

メインプール
- 11:00～11:30 アクアビクス1 久川 予約制 全面使用
- 11:45～12:30 水中体操2 鈴木 全面使用
- 15:00～15:45 らくらく水中体操 笠原

サブプール
利用時間につきましては別紙サブプール利用時間カレンダーでご確認ください
- 10:50～11:35 水泳教室（初級） 竹尾
- 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
- 13:15～14:15 水泳教室 初級 森田 上級 笠原

木曜日

エアロスタジオ
- 9:15～9:45 初心エアロ 石井
- LesMills BODYCOMBAT 10:00～10:30（30分）石井
- 10:45～11:45 ダンスシェイプ ビート 小林
- 12:00～12:45 ゆったりヨガ 吉原
- 13:00～14:00 オリジナルエアロ Emily
- 14:15～14:35 かんたんストレッチ 鈴木
- ZUMBA 14:45～15:15（30分） 鈴木
- 15:30～16:15 楽々ステップ 堀川
- 16:30～17:00（30分）笠原
- 17:15～18:00 スタジオ開放時間 卓球
- LesMills BODYPUMP 18:15～19:05（45分）三井
- 19:15～20:15 ウェーブリングヨーガ 是川

第2スタジオ
8:50よりマシンジムにてラジオ体操を行っています。
- 10:00～10:30 奇数週 ストレッチポール 吉原 偶数週 ストレッチ 金子
- 10:45～11:15 奇数週 ストレッチ 金子 偶数週 ストレッチポール 吉原
- 奇数週 BODYATTACK 偶数週 BODYCOMBAT

メインプール
- 11:00～11:30 水中体操1 笠原
- 13:15～14:25 女性専用水泳指導＊登録制 初級 三井
- 14:35～15:05 初心者水泳 笠原

サブプール
利用時間につきましては別紙サブプール利用時間カレンダーでご確認ください
- 11:00～11:45 水泳教室（中級） 森田
- 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
- 13:15～14:25 女性専用水泳指導＊登録制 中級 森田 上級 井上 竹尾

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　1部変更

金曜日

	エアロスタジオ	第2スタジオ	メインプール	サブプール
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ブ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		
11:00	10:45～11:30 エアロ１ 石井		11:00～11:30 ｳｪｰﾌﾞﾘﾝｸﾞ ｱｸｱ　鈴木	10:50～11:35 水泳教室（初級） 清水
12:00	LesMills BODYBALANCE 11:45～12:45 （60分）細野		11:45～12:30 水中体操2 笠原	1･5･9月 ｸﾛｰﾙ 2･6･10月 ﾊﾞﾀﾌﾗｲ 3･7･11月 背泳ぎ 4･8･12月 平泳ぎ
13:00	13：00～13：45 サルセーション Emily 有料レッスン	13:00～13:30 からだスッキリ ｽﾄﾚｯﾁﾎﾟｰﾙ　久川		13:15～14:15 水泳教室 初級　竹尾 中級　森田
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	
15:00	15:00～15:50 ハワイアン フラ2 藤谷		15:30～16:15 らくらく 水中体操 笠原	
16:00	16:05～16:50 奇数週　ﾗﾃﾝｴｱﾛ 偶数週　ZUMBA Emily	20日 16：00～17：00 フラサークルで 使用します。		
17:00	17:05～18:10 6日・13日 フラサークル＊有料 20日・27日 スタジオ開放時間 （卓球）	変更箇所		
18:00	18:30～19:15 奇数週 ピラティス　純子 偶数週 ﾘﾌﾚｯｼｭﾋﾟﾗﾃｨｽ リスチヤ			
19:00	LesMills BODYCOMBAT 19:30～20:15 （45分）石井			
20:00				
21:00				
22:00				

土曜日

	エアロスタジオ	第2スタジオ	メインプール	サブプール
9:00				終日利用不可
10:00	10:00～10:30 初級エアロ 小林			
11:00	10:45～11:30 エアロ１ 室		11:00～11:45 水泳教室 中級　笠原	
12:00	11:45～12:30 視力向上ヨガ AKEMI		1･5･9月 ｸﾛｰﾙ 2･6･10月 ﾊﾞﾀﾌﾗｲ 3･7･11月 背泳ぎ 4･8･12月 平泳ぎ	
13:00	12:45～13:30 奇数週　ZUMBA 偶数週ZUMBAGOLD AKEMI			
14:00	LesMills BODYBALANCE 13:45～14:30 （45分）細野			
15:00	14:45～15:15 ストレッチ ポール　石田			15:40～16:40 水泳教室 初級　三井 上級　井上
16:00	15:30～16:15 初心エアロ 是川			
17:00	LesMills BODYCOMBAT 16:30～17:15 （45分）石井			
18:00	17:30～18:30 ヨガ 荒井			
19:00				
20:00				
21:00				
22:00				

日曜日

	エアロスタジオ	第2スタジオ	メインプール	サブプール
9:00				終日利用不可
10:00	10:00～11:00 ヨガ　荒井			
11:00	11:15～12:00 エアロ１ 岡崎			
12:00	12:15～12:45 初心ステップ 是川			
13:00	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	LesMills BODYPUMP 14:00～14:50 （45分）三井			
15:00	LesMills BODYCOMBAT 15:00～15:45 （45分）今村			
16:00	16:00～16:45 オリジナル エアロ　室			
17:00	17：00～17：30 ストレッチ ポール　今村			
18:00				
19:00				
20:00				
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11月の休館日
14日（土）・15日（日）・29日（日）30日（月）