

フィットネスクラブウスイ レッスンスケジュール 2021年12月

月曜日		
エアロスタジオ	メインプール	サブプール
9:00		サブプール 開放時間 9:00~15:00
9:15~10:00 ウェーブ ストレッチリング 鈴木		
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	
11:00		
11:15~11:45 初心エアロ 中西	11:00~11:30 ウェープリング アクア 鈴木	
12:00		
12:00~12:30 やさしいヨガ 中西		
13:00		
		13:15~14:15 水泳教室 初級 笠原・遠藤 中級 井上
14:00		
14:00~14:45 ヒザイタ体操& リズムウォーク 堀川		
15:00		
15:00~15:45 初心エアロ 堀川	15:30~16:15 らくらく 水中体操2	
16:00		
16:00~16:30 セラバンド体操		
17:00		
16:45~18:00 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		
19:00		
19:15~20:15 ヨガ 是川		
20:00		
21:00		
22:00		

火曜日		
エアロスタジオ	メインプール	サブプール
9:00		サブプール 開放時間 9:00~13:00 14:35~15:00
9:15~10:00 エアロ1 岡崎		
10:00		
10:15~10:45 ボディパンプ30 三井		
11:00		
11:00~11:45 エアロ1 室		
12:00		
12:00~12:30 ストレッチポール 吉原		
13:00		
13:15~14:15 エアロ2 小原	13:15~14:25 女性専用 水泳指導 初級 笠原	13:15~14:25 女性専用 水泳指導 中級 齋藤 上級 井上・古川
14:00		
14:30~15:50 ヨガ 前田	14:35~15:20 アクアピクス2 石井	
16:00	16:05~16:35 ストレッチポール セラバンド体操 笠原	1・3・5週目 ストレッチ ポール 2・4週目 セラバンド 体操
17:00	16:45~18:00 スタジオ 開放時間 卓球	
18:00		
18:20~19:05 ズンバ AKEMI		
19:00		
19:15~19:45 アクアピクス1 笠原		
20:00		
20:10~20:40 ストレッチポール セラバンド体操	1・3・5週目セラバンド体操 2・4週目ストレッチポール	

水曜日		
エアロスタジオ	メインプール	サブプール
9:00		サブプール 開放時間 9:00~15:00
9:15~9:45 ウェーブ ストレッチリング 鈴木		
10:00		
10:00~10:30 初心エアロ 久川		
11:00		
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	11:00~11:45 水泳初級 笠原 水慣れ~ 初歩平泳ぎ
12:00		
12:00~13:00 ピラティス60 横尾	11:45~12:30 水中体操2 鈴木	
13:00		
13:15~14:00 ズンバゴールド AKEMI		13:15~14:15 水泳教室 初級 笠原 上級 森田
14:00		
14:15~15:00 全身ラクラク体操 AKEMI		
15:00		
15:15~16:00 ラテンエアロ 中野	15:30~16:15 らくらく 水中体操2	
16:00		
16:15~18:00 スタジオ 開放時間 卓球		
18:00		
18:15~18:45 ストレッチポール		
19:00		
19:00~19:45 ボディ コンバット45 石井		
20:00		

木曜日		
エアロスタジオ	メインプール	サブプール
9:00		サブプール 開放時間 9:00~13:00 14:35~15:00
9:15~9:45 初心エアロ 石井		
10:00		
10:00~10:30 ボディコンバット30 石井		
11:00		
10:45~11:45 ダンスシェイプ ビート 小林	11:00~11:30 水中体操1	11:00~11:45 水泳中級 平泳ぎ 森田
12:00		
12:00~12:30 ストレッチポール	12月2日のみ クローズ	
13:00		
12:55~13:55 オリジナル エアロ 中野	13:15~14:25 女性専用 水泳指導 初級 笠原	13:15~14:25 女性専用 水泳指導 中級 酒井 上級 森田・古川 遠藤
14:00		
スタジオ清掃 消毒時間	14:35~15:20 アクアピクス2 小林	
15:00		
15:25~16:05 楽々ステップ 堀川		
16:00		
16:20~16:50 ウェーブ ストレッチリング 小林		
17:00		
17:00~18:00 スタジオ 開放時間 卓球		
18:00		
18:15~19:00 ボディパンプ45 三井		
19:00		
19:15~20:15 初級ステップ &ストレッチ 是川	19:15~19:45 アクアピクス1 細野	
20:00		

フィットネスクラブウスイレッスンスケジュール 2021年12月

金曜日		
エアロスタジオ	メインプール	サブプール
9:00		サブプール 開放時間 9:00~15:00
9:15~9:45 初心エアロ 久川		
10:00	10:30~11:00 アクアビクス1 米山	
10:00~10:30 ウェーブストレッチ リング 鈴木		
10:45~11:30 エアロ1 石井	11:15~12:00 水中体操2 鈴木	11:00~11:45 水泳 初級 井上 水慣れ~ 初歩バタフライ
11:00		
11:45~12:45 ボディバランス 細野		
12:00		
13:00	サルセーションは予約制の有料レッスンになります。	13:15~14:15 水泳教室 初級 井上・古川 中級 森田
13:00~13:45 サルセーション 中野		
14:00	14:35~15:20 アクアビクス2 石井	
14:00~14:45 機能改善運動 菅澤		
15:00	15:30~16:15 らくらく 水中体操2	
15:00~15:50 ハワイアンフラ2 藤谷		
16:00		
16:05~16:50 ラテンエアロ 中野		
17:00		
17:05~18:10 1・3週目 フラサークル (有料制) 2・4週目 卓球		
18:00		
18:30~19:00 ストレッチポール		
19:00		
19:15~20:15 ボディ コンバット 石井		
20:00		
21:00		
22:00		

土曜日		
エアロスタジオ	メインプール	サブプール
9:00		サブプール 開放時間は ありません
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 中級 バタフライ 笠原
12:00	11:45~12:30 視力向上ヨガ AKEMI	
13:00	12:45~13:30 ズンバゴールド AKEMI	
14:00	13:45~14:30 ボディバランス 45 細野	
15:00	スタジオ清掃 消毒時間	
16:00	15:20~16:05 初心エアロ 是川	15:40~16:40 水泳教室 初級 笠原 上級 井上
17:00	16:20~17:05 ボディ コンバット45 石井	
18:00	17:20~18:40 ヨガ 1・3・5週目 SAYURI 2・4週目 荒井	
19:00		
20:00		
21:00		
22:00		

日曜日		
エアロスタジオ	メインプール	サブプール
9:00		サブプール 開放時間は ありません
10:00	10:00~11:00 ヨガ 小向	
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		
15:00	14:30~15:15 ボディパンプ45 三井	
16:00	15:30~16:15 キックボクシング エクササイズ KUNI	
17:00	16:30~17:15 オリジナルエアロ 室	
18:00	17:30~18:00 ストレッチポール	
19:00		
20:00		
21:00		
22:00		

2021年12月からの 水泳教室について

- 初級
水慣れを目的とした初歩4泳法指導
- 中級
効率性を考えた4泳法指導(現在の上級)
- 上級
・練習距離700~1,000mを目標とした
水泳練習
・効率性を考えた4泳法指導

温泉・サウナ利用時間	
月曜日~金曜日	8:30~21:45
土曜日・日曜日・祝祭日	9:30~19:15
メインプール(20m)利用時間	
月曜日~金曜日	8:30~21:30
土曜日・日曜日・祝祭日	9:30~19:00

Fitness Club **USUI** tel 043-488-0211
フィットネスクラブウスイ

〒285-0837 千葉県佐倉市王子台1-15-2
営業時間 月曜日~金曜日 8:30~22:00
土曜日・日曜日・祝祭日 9:30~19:30
12月の休館日 12月29日(水)~31日(金)