

フィットネスクラブウスイ レッスンスケジュール 2022年1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 ウェーブリング アクア 鈴木	
12:00		
12:00~12:30 やさしいヨガ 中西		
13:00		
12:45~13:15 青竹エクササイズ 久川	NEW!	
13:30~14:00 ウェーブストレッチ リング 鈴木	NEW!	13:15~14:15 水泳教室 初級 笠原・遠藤 中級 井上
14:00		
14:15~15:00 ヒザイタ体操& リズムウォーク 堀川		
15:00		
15:15~16:00 初心エアロ 堀川	15:30~16:15 らくらく 水中体操2	
16:00		
16:15~16:45 セラバンド体操		
17:00		
17:00~18:00 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
14:00		
14:30~15:00 ヨガ 前田	14:35~15:20 アクアピクス2 石井	
15:00		
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	
21:00		
22:00		

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~ 初歩背泳ぎ
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	1月5日クローズ
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		1月5日クローズ
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		
17:00		
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		
21:00		
22:00		

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 背泳ぎ 森田
12:00		
12:00~12:30 ストレッチポール 吉原	1月6日クローズ	1月6日クローズ
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・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		
21:00		
22:00		

フィットネスクラブウスイレッスンスケジュール 2022年1月

FCU特別イベント



脂肪燃焼キャンペーン!

期間 2022年1月5日(水)～3月29日

キャンペーン内容

期間中インボティが2回で500円!

(通常1回1,000円)

さらに期間内で測定1回目と2回目の

体脂肪量の値が減った方上位5名に

豪華景品をプレゼント!

さらに**筋肉量**が一番増えた方に**筋肉賞**

をプレゼント!

インボティとは・・・?

体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪筋肉の量を正確に測定し、栄養状態に問題がないか、体がむくんでいないか、バランスよく発達しているかなど人体成分の過不足を評価することができます。



**たくさん動いて
年末年始に溜めた脂肪を燃やしちやおう!**



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

1月の休館日 1日(土)～3日(月)

14日(金)・15日(土)

30日(日)・31日(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		
10:00～10:30 ウェーブストレッチ リング 鈴木	10:30～11:00 アクアビクス1 米山	
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～ 初歩クロール
11:00		
11:45～12:45 ボディバランス 細野		1月7日クローズ
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 中級 森田
13:00～13:45 サルセーション 中野		
14:00		1月7日クローズ
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2	
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 クロール 笠原	
12:00		
11:45～12:30 視力向上ヨガ AKEMI		1月29日クローズ
13:00		
12:45～13:30 ズンパゴールド 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		1月29日クローズ
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		
14:30～15:15 ボディパンプ45 三井		
15:00		
15:30～16:15 キックボクシング エクササイズ KUNI		
16:00		
16:30～17:15 オリジナルエアロ 室		
17:00		
17:30～18:00 ストレッチポール		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		
22:00		