

# ～レッスンプログラムスケジュール～

スポーツの風、深呼吸 サンプラザフィットネスクラブ  
INDS ウィンズ小山  
SUNPLAZA FITNESS CLUB

2024年 10月～12月

| 月曜日   |  | 火曜日                                                 |  | 水曜日                                                                                                                    |  | 木曜日                                                                                                                     |  | 金曜日                                                   |  | 土曜日                                                         |  |
|-------|--|-----------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------|--|
| スタジオ  |  | スタジオ                                                |  | スタジオ                                                                                                                   |  | スタジオ                                                                                                                    |  | スタジオ                                                  |  | スタジオ                                                        |  |
| プール   |  | プール                                                 |  | プール                                                                                                                    |  | プール                                                                                                                     |  | プール                                                   |  | プール                                                         |  |
| 10:00 |  |                                                     |  | 10:15-11:00<br><b>BellyDance</b><br>Malina                                                                             |  |                                                                                                                         |  | 10:30-11:15<br>かんたんエアロ<br>篠原                          |  |                                                             |  |
| 11:00 |  | 10:30-11:30<br>ヨガ<br>羽金                             |  | 11:15-12:00<br> <b>ZUMBA</b><br>佐々木 |  | 11:00-12:00<br>初級エアロ<br>松崎                                                                                              |  | 11:30-12:30<br>骨盤ストレッチ<br>篠原                          |  | 11:00-11:45<br>初・中級エアロ<br>浜島                                |  |
| 12:00 |  | 予約制<br>11:45-12:30<br>初級ステップ<br>羽金                  |  | 12:15-13:00<br><b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>田中                                                                       |  | 12:15-13:00<br><b>LES MILLS BODYBALANCE</b><br>RUMI                                                                     |  | 11:45-12:30<br>アクアピクス<br>①②コース使用<br>間中                |  | 12:00-13:00<br>ヨガ<br>福田                                     |  |
| 13:00 |  | 12:45-13:30<br><b>LES MILLS BODYBALANCE</b><br>RUMI |  | 13:15-14:15<br>アナトミック骨盤ヨガ<br>市原                                                                                        |  | 13:15-14:15<br>ヨガ<br>RUMI                                                                                               |  | 予約制<br>13:00-13:45<br><b>LES MILLS BODYPUMP</b><br>星野 |  | 10:00-14:30<br>フリーコース                                       |  |
| 14:00 |  | 13:00-13:30<br>アクアピクス<br>篠崎 ①②コース使用                 |  | 13:45-14:45<br>ピラティス<br>白澤                                                                                             |  | 14:15-14:50<br>静林幼稚園プール<br>①コース使用                                                                                       |  | 14:00-14:45<br><b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>RUMI    |  |                                                             |  |
| 15:00 |  | 14:15-15:15<br>健康体操<br>篠原                           |  | 14:30-15:30<br>ヨガ<br>浜島                                                                                                |  | 14:30-15:15<br>かんたんエアロ<br>川田                                                                                            |  |                                                       |  | 14:30-15:00<br>キッズスイミング準備                                   |  |
| 16:00 |  | 15:00-15:30<br>キッズスイミング準備                           |  | 15:00-15:30<br>キッズスイミング準備                                                                                              |  | 15:00-15:30<br>キッズスイミング準備                                                                                               |  | 15:00-15:30<br>キッズスイミング準備                             |  | 15:00-16:00<br>キッズスイミング<br>全コース使用<br>休講日はフリー遊泳可             |  |
| 17:00 |  | 15:30-16:30<br>キッズスイミング<br>全コース使用<br>休講日はフリー遊泳可     |  | 15:30-16:30<br>キッズスイミング<br>全コース使用<br>休講日はフリー遊泳可                                                                        |  | 15:30-16:30<br>キッズスイミング<br>全コース使用<br>休講日はフリー遊泳可                                                                         |  | 15:30-16:30<br>キッズスイミング<br>全コース使用<br>休講日はフリー遊泳可       |  | 16:00-17:00<br>キッズスイミング<br>全コース使用                           |  |
| 18:00 |  | 16:30-17:30<br>キッズスイミング<br>全コース使用                   |  | 16:30-17:30<br>キッズスイミング<br>全コース使用                                                                                      |  | 16:30-17:30<br>キッズスイミング<br>全コース使用                                                                                       |  | 16:30-17:30<br>キッズスイミング<br>全コース使用                     |  | 17:00-18:00<br>キッズスイミング<br>全コース使用                           |  |
| 19:00 |  | 17:30-18:30<br>キッズスイミング<br>全コース使用                   |  | 17:30-18:30<br>キッズスイミング<br>全コース使用                                                                                      |  | 17:30-18:30<br>キッズスイミング<br>全コース使用                                                                                       |  | 17:30-18:30<br>キッズスイミング<br>全コース使用                     |  | 18:00-19:00<br>中級エアロ<br>浜島                                  |  |
| 20:00 |  | 18:30-22:00<br>フリーコース                               |  | 18:45-19:30<br>パワーフローヨガ<br>羽金                                                                                          |  | 18:45-19:45<br>アナトミック骨盤ヨガ<br>市原                                                                                         |  | 19:00-19:45<br><b>LES MILLS BODYBALANCE</b><br>RUMI   |  | 施設提供<br>19:00-20:15<br>ひまわり<br>水泳教室<br>①～③コース使用<br>※1週目&3週目 |  |
| 21:00 |  | 19:00-19:45<br>骨盤ストレッチ<br>鈴木                        |  | 19:00-19:45<br>骨盤シェイプ<br>石崎                                                                                            |  | 19:55-20:40<br> <b>ZUMBA</b><br>石崎 |  | 予約制<br>19:55-20:40<br>スカイジャンプ<br>白井                   |  | 20:15-21:00<br><b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>勝又            |  |
|       |  | 予約制<br>19:55-20:40<br>スカイジャンプ<br>白井                 |  | 20:45-21:30<br><b>LES MILLS BODYPUMP</b><br>田村                                                                         |  | 20:00-21:00<br> <b>ZUMBA</b><br>松崎 |  | 20:50-21:35<br><b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>勝又      |  |                                                             |  |
|       |  | 20:50-21:35<br><b>LES MILLS BODYCOMBAT</b><br>勝又    |  | 20:50-21:35<br>キックボクシング<br>石崎                                                                                          |  |                                                                                                                         |  |                                                       |  |                                                             |  |



スポーツの風、深呼吸

**INDS ウィンズ小山**

SUNPLAZA FITNESS CLUB

サンプラザフィットネスクラブ

TEL 0285-25-7273

栃木県 小山市 喜沢1414 〔ハーベストウォーク近く〕

<http://sunplaza-winds.com/winds-oyama.html>

～ プログラム タイムスケジュール ～

2024年 10月～12月

営業時間▶

月～土 10:00～22:00

日曜日 定休日

※年末年始、夏季休暇、施設点検等で休館となる場合がございます。予めご了承ください。

ENJYOI YOURSELF AT FITNESS CLUB WINDS

STUDIO PROGRAM ～スタジオプログラム紹介～

《 スリムボディ系 》 エアロビクスで脂肪燃焼し、健康な身体を目指したい方

| プログラム名  | 時 間     | 内容と効果                                | 強 度 | 難易度 |
|---------|---------|--------------------------------------|-----|-----|
| かんたんエアロ | 45分     | エアロビクスの基本動作を習得でき、初心者の方にオススメの入門クラスです。 | ☆   | ☆   |
| 初級エアロ   | 45分 60分 | 低衝撃なエアロの基本動作で動きを楽しみ、効率良く脂肪燃焼するクラスです。 | ☆☆  | ☆   |
| 中級エアロ   | 60分     | 脂肪燃焼に効果的！ シンプルな動作でしっかり汗をかけるクラスです！    | ☆☆☆ | ☆   |
| 初級ステップ  | 45分     | 全身の引き締めを目的とした昇降動作のクラス。初心者の方も楽しめます。   | ☆   | ☆   |

《 エンジョイ・スタディ系 》 様々なレッスンで運動効果を高めたい方

| プログラム名                                                                                           | 時間      | 内容と効果                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------|
| 健康体操                                                                                             | 60分     | 有酸素運動や筋コン、ストレッチ、リズム体操を行うクラス。様々な運動を行い、身体を作っていきます。 |
| <b>BellyDance</b>                                                                                | 45分     | 中近東発祥のダンスで腰や腹部引き締めなど、美しいボディラインを作る動作が盛りだくさん。      |
|  <b>ZUMBA</b> | 45分 60分 | ラテン音楽を楽しみながらダンスを行う有酸素運動です。パーティー感覚で楽しく身体を動かします。   |
| キックボクシング                                                                                         | 45分     | 音楽に合わせてキックやパンチを繰り出す有酸素運動クラス。ストレス発散にも効果的です。       |
|  スカイジャンプ      | 45分     | 衝撃を緩和する特殊なジャンプシューズを履いて楽しく有酸素エクササイズを行います。         |

《 インナーアプローチ系 》 キュッと引き締まった身体を作りたい方

| プログラム名     | 時 間     | 内容と効果                                           |
|------------|---------|-------------------------------------------------|
| パワーフローヨガ   | 45分     | 呼吸を意識し、流れるようにポーズ展開していきます。体幹を安定させ、筋力と柔軟性を向上させます。 |
| ピラティス      | 60分     | 身体のコア（中心部）を鍛え美しいボディラインを構成し、バランスや柔軟性を高めるクラスです。   |
| 骨盤ストレッチ    | 45分 60分 | 骨盤を正しい位置に整え鍛えていくクラスです。体だけでなくホルモンバランス改善も期待ができます。 |
| 骨盤シェイプ     | 45分     | 音楽に合わせて有酸素運動を行い、骨盤と肩甲骨を中心に体幹から美しく、正しい身体を作ります。   |
| アナトミック骨盤ヨガ | 60分     | 骨盤周りの関節、筋肉を鍛え柔軟性向上が目的。身体パフォーマンス向上、ケガ予防に効果的です。   |

《 バランス系 》 心と身体のバランスを整えたい方

| プログラム名                  | 時 間 | 内容と効果                                        |
|-------------------------|-----|----------------------------------------------|
| ヨ ガ                     | 60分 | ゆったりと身体を伸ばし呼吸を意識し、心地よい刺激を感じて心と身体の調和を感じていきます。 |
| <i><b>Balletone</b></i> | 45分 | バレエ・ヨガ・フィットネスの3つの要素を融合した新感覚エクササイズ。           |

《 レズミルズプログラム 》 ニュージーランド発祥で世界展開されている大人気のワールドワイドプログラム

| プログラム名             | 時 間 | 内容と効果                                            |
|--------------------|-----|--------------------------------------------------|
| <b>BODYPUMP</b>    | 45分 | 音楽に合わせてバーベル運動を行います！ 代謝を高め太りにくく痩せやすい身体を作ります。      |
| <b>BODYCOMBAT</b>  | 45分 | ボクシング・ムエタイ・空手などの動きを取り入れた有酸素クラス！ 脂肪燃焼・体力UPに効果的です。 |
| <b>BODYBALANCE</b> | 45分 | ヨガをベースに太極拳やピラティスの要素を取り入れたワークアウトです。柔軟性向上に効果的です。   |

POOL PROGRAM ～プールプログラム紹介～

《 フリースイミング利用可能な方の無料プログラム 》

| プログラム名   | 時 間     | 内容と効果                                         |
|----------|---------|-----------------------------------------------|
| アクアビクス   | 30分 45分 | 音楽に合わせて行う水中エクササイズ。関節の負担が少なく、脂肪燃焼・体力UPに効果抜群です。 |
| 水中ウォーキング | 30分     | 水の特性を活用し水中での歩き方を習得します。腰や膝に負担が少なく安心して運動が可能です。  |

《 スイミングプログラム 》 ※指定の会員種別の方

| プログラム名   | 時 間 | 内容と効果                                     |
|----------|-----|-------------------------------------------|
| 成人コース    | 60分 | 各泳法を基本からマスターします。初めての方も安心してご参加頂けます。        |
| レディースコース | 60分 | 女性を対象とし各泳法を基本からマスターします。初めての方も安心してご参加頂けます。 |

～ スタジオ・プールについてのインフォメーション ～

担当者及びレッスン内容等に変更がある場合がございます。予めご了承下さい。（館内掲示、HPよりご確認下さい）

レッスン開始以降のプログラムへの参加は急激な心拍数の変動で負担がかかります。安全の為、ご遠慮下さい。

予約レッスンは定員制の為、当日の事前予約が必要です。1Fの予約台帳にお名前をご記入の上、ご参加下さい。尚、ご本人様以スタジオ利用案内▶ 外の代筆はご遠慮下さい。スタジオ内での携帯電話及び撮影は禁止となっております。代行等で担当者及び、レッスン内容が変更となる場合がございます。予め、ご了承下さい。

入水前後は必ずシャワーを浴びて下さい。アクセサリーをはずし、お化粧を落としてからご利用下さい。水着はスポーツ用とし、スイムプール利用案内▶ キャップの着用をお願い致します。○印の番号は、各レッスンで使用するコースとなります。別紙カレンダーのスクール休講日は終日フリーコースとなり遊泳可能となります。