




WINDS ウィンズ小山
 SUNPLAZA FITNESS CLUB
 ~ プログラム タイムスケジュール ~
2022年3月プログラム

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>


営業時間▶ 月～土 10:00～22:00 ※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。
 日曜日 10:00～18:00

ENJOY 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	定員	時間	内容と効果	強度	難易度
かんたんエアロ	22名	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	22名	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	22名	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	18名	45分	全身の引き締めを目標とした昇降動作のクラスです。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	定員	時間	内容と効果
元気教室	18名	45分	ロコモ・メタボ予防を目的とした簡単運動。筋肉、関節、骨などの運動器を強くし脂肪を燃焼します。
健康体操	22名	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、身体を作っています。
BellyDance	22名	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。
 ZUMBA	22名	45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。

《 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	定員	時間	内容と効果
パワーフローヨガ	22名	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	22名	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	22名	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	22名	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	22名	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	定員	時間	内容と効果
ヨガ	22名	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。
Balletone	22名	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なプログラム

プログラム名	定員	時間	内容と効果
BODYPUMP	18名	45分 60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。
BODYCOMBAT	22名	30分 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。
BODYBALANCE	22名	45分 60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
リズムアクア	30分 45分	音楽に合わせて行う水中エクササイズです。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、水中での正しい歩き方を習得します。関節の負担が少なく安心して運動ができます。

《 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よりご確認ください）

レッスン開始10分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。

スタジオ利用案内▶ 新型コロナウイルス感染拡大防止の為、しばらくの間、全スタジオレッスンは当日予約の定員制となります。2Fの予約台帳にお名前をご記入の上、ご参加下さい。 ※ご本人以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。代行等インストラクター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。

プール利用案内▶ 入水前後は必ずシャワーを浴びて下さい。アクセサリをはずし、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。