

8/10(木)		8/11(金)		8/12(土)		8/13(日) 18:00営業終了		8/14(月) 18:00営業終了		8/15(火) 18:00営業終了		8/16(水) 18:00営業終了	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:30-11:30 スリムボディ ~Soft~ 金子	10:30-12:30 育成コース ①~③コース使用 ※人数により変動	10:30-11:15 スリムボディ ~Easy~ 篠原(明)	10:30-12:30 育成コース ①~③コース使用 ※人数により変動	10:45-11:45 スリムボディ ~Soft~ 松崎	10:30-12:30 育成コース ①~③コース使用 ※人数により変動	10:30-11:30 ZUMBA 川俣		10:45-11:45 スリムボディ ~middle~ 徳島		10:30-11:30 ハタヨガ 田波		10:45-11:45 ZUMBA 佐々木	
11:45-12:45 リフレッシュヨガ RUMI		11:30-12:00 骨盤ストレッチ 篠原(明)		12:00-13:00 リフレッシュヨガ 福田				予約 LESMILLS 12:00-12:45 BODYPUMP45 篠原		予約 11:40-12:25 スリムボディ ~Step1~ 羽金		LESMILLS 12:00-12:45 BODYCOMBAT45 篠原	
13:00-14:00 太極拳 石川	13:00-13:45 リズムアークア 中山 ①②コース使用	予約 LESMILLS 13:00-13:45 BODYPUMP45 星野						LESMILLS 12:55-13:25 BODYCOMBAT30 篠原	13:00-13:30 リズムアークア30(確約) ①②コース使用	LESMILLS 12:40-12:25 BODYPUMP45 星野	13:00-13:45 リズムアークア 浜島 ①②コース使用	13:00-14:00 アナトミック 骨盤ヨガ 市原	
14:10-14:50 元気教室 荒山		LESMILLS 13:55-14:40 BODYCOMBAT45 荒山						13:35-14:20 バレトン RUMI		13:45-14:30 スリムボディ ~Soft~ 白澤			
15:00-15:45 スリムボディ ~Easy~ 川田		14:55-15:55 健康ヨガ Kyo						予約 14:30-15:30 健康体操 篠原(明)		14:45-15:45 ピラティス 白澤		15:00-16:00 健康ヨガ 浜島	
						予約 LESMILLS 16:00-16:45 BODYPUMP45 篠原							
						LESMILLS 16:55-17:40 BODYCOMBAT45 篠原							
				18:00-19:00 スリムボディ ~Dance~ 浜島									
18:45-19:45 アナトミック 骨盤ヨガ 市原				予約 LESMILLS 19:15-20:00 BODYPUMP45 篠原									
19:55-20:55 ZUMBA 佐々木		LESMILLS 20:00-20:45 BODYCOMBAT45 荒山		LESMILLS 20:10-20:55 BODYCOMBAT45 篠原									

☆8/14(月)~8/16(水)は短縮営業となり18:00までとなります。予め、ご了承下さい☆

《 ウィンズ小山スタジオ・プールレッスンインフォメーション 》

インストラクター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。

(館内掲示板、ホームページ、QRコード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安全のためご遠慮下さい。

《 スタジオについて 》 予約印のレッスンは、定員制の為、ご来館の上、当日予約が必要となります。

ボディパンプ (18名) ・ステップ (23名) ・健康体操 (23名)

《 プールについて 》 O印の番号は、各レッスンを実施するコースとなります。

別紙スケジュールのスクール休み日は「赤抜け」はお休みとなります。

サンプラザ フィットネスクラブ ウィンズ小山
〒323-0014 小山市喜沢1414
TEL 0285-25-7273

ウィンズ小山のホームページはこちら
レッスン変更や代行、キャンペーン情報

