



スポーツの風、深呼吸 サンプラザフィットネスクラブ
INDS WINDS 栃木
 SUNPLAZA FITNESS CLUB

☎ 0282-23-5712
 栃木県 栃木市 片柳町2-2-2 [サンプラザ敷地内]
<http://sunplaza-winds.com/winds-tochigi.html>

～ PROGRAM TIME SCHEDULE ～
スタジオ & プールスケジュール

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	20名	30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	20名	45分 50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	20名	50分 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	15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。	☆	☆

《 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
ピラティス	18名	50分 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。
アナトミック骨盤ヨガ	18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。
ペルビックストレッチ	18名	45分 60分	骨盤の周辺をほぐすことや鍛えることができます。姿勢改善で美しいボディラインを形成します。
筋膜リリース・ツボヨガ	18名	45分	蓄積された筋肉の疲労をほぐし、ヨガの動作を用いて身体のツボを刺激し、柔軟性向上を目指します。

《 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
サーキットトレーニング	10名	40分	30分の短時間で効率よく基礎代謝を上げ、脂肪を燃焼させる効果的なワークアウトです。
ZUMBA	20名	45分 55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。
ダンスシェイプ	20名	50分	簡単なステップにダンスの動きを取り入れウエスト・ヒップ・腕などを引き締めています。
キックボクシング	18名	60分	音楽に合わせてキックやパンチを繰り返す有酸素運動クラス。ストレス発散にも効果的です。
シナプソロジー&簡単エアロ	20名	60分	脳を活性化させた後の有酸素運動によってより大きな運動効果が得られます！
アロママッサージ	18名	30分	アロマの香りを過替わりで楽しみ、癒しと共にセルフマッサージを行い心身ともにリフレッシュするクラスです。

《 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	18名	50分 60分	ゆったりと身体を伸ばし呼吸を意識することで、心地よい刺激を感じ、心とカラダの調和を感じています。
太極拳	20名	50分	ゆったりとした動きでバランスを保ち、呼吸を意識して身体を動かしていくクラスです。

《 レズミルズプログラム 》 ニューゼaland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	15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	20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	18名	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	45分	音楽に合わせて行う水中エアロビクス。関節の負担が少なく、脂肪燃焼・体力UPに役立ちます。
腰痛コース	90分	クラス内容は水中、陸上でのストレッチや体操で腰痛緩和を目指します。
ウォーキングコース	60分	水の特性を活用し、水中での歩き方を身につけます。膝・腰の負担も軽減し、安心して運動ができます。
週末リフレッシュ	90分	陸上での全身ストレッチと水中運動で心身をリラックスさせ、肩こりや浮腫みなど解消するクラスです。

《 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。

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。代行等で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。

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、スイムキャップのプール利用案内 ▶ 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。