

～レッスンプログラムスケジュール～

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	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
10:00		幼稚園 水泳教室				幼稚園 水泳教室						
11:00	10:30-11:30 ヨガ 永島	①⑥コース使用 (フリー②～⑤)	10:30-11:30 中級エアロ 久保	10:30-11:30 レディースコース ①～④コース使用 渡辺・金山	10:30-11:30 太極拳 水谷	①⑥コース使用 (フリー②～⑤)	10:30-11:30 ピラティス 安良岡		10:30-11:30 初級エアロ 武市	10:30-11:30 レディースコース ①～④コース使用 渡辺・金山	10:15-11:10 ZUMBA 永島	10:15-11:15 成人コース ①～④コース使用 渡辺・佐藤
12:00	11:45-12:30 初級エアロ 鈴木	10:00-15:00 フリーコース	11:45-12:45 ピラティス 久保	10:00-15:00 フリーコース	11:45-12:45 ヨガ RUMI	10:00-15:00 フリーコース			11:45-12:15 アロママッサージ		11:20-12:05 1.3.5週 ポップピラティス 2.4週 ピラティス CHIEMI	11:30-12:30 ウォーキングコース ①②コース使用 佐藤
13:00	内容変更 13:00-13:45 LES MILLS BODYPUMP 田村		12:30-13:15 アクアピクス ①②コース使用 間中									12:15-13:00 LES MILLS BODYCOMBAT RUMI
14:00	担当変更 14:00-14:45 LES MILLS BODYCOMBAT 田村	14:00-15:00 レディースコース ①～③コース使用 渡辺・佐藤	内容変更 ジムエリア 14:00-14:30 サーキットトレーニング		13:45-14:30 筋膜リリース・ツボヨガ 名瀬	14:00-15:00 ウォーキングコース ①②コース使用 渡辺(大)or佐藤	担当変更 13:30-14:15 LES MILLS BODYCOMBAT 渡辺(大)	14:00-15:00 レディースコース ①～③コース使用 金山・佐藤	13:45-14:30 ペルビックスストレッチ 名瀬		13:15-14:15 キッズダンス スクール 安藤	10:00-14:30 フリーコース
15:00		15:00-15:30 キッズスイミング準備	14:45-15:45 健康体操 篠原	15:00-15:30 キッズスイミング準備	14:45-15:45 初級エアロ 川田	15:00-15:30 キッズスイミング準備	14:30-15:30 アナトミック骨盤ヨガ 市原	15:00-15:30 キッズスイミング準備	14:45-15:45 ピラティス 篠原			14:30-15:00 キッズスイミング準備
16:00		15:30-16:30 キッズスイミング 全コース使用 休講日はフリー遊泳可		15:30-16:30 キッズスイミング 全コース使用 休講日はフリー遊泳可		15:30-16:30 キッズスイミング 全コース使用 休講日はフリー遊泳可		15:30-16:30 キッズスイミング 全コース使用 休講日はフリー遊泳可				15:00-16:00 キッズスイミング 全コース使用 休講日はフリー遊泳可
17:00		16:30-17:30 キッズスイミング 全コース使用		16:30-17:30 キッズスイミング 全コース使用		16:30-17:30 キッズスイミング 全コース使用		16:30-17:30 キッズスイミング 全コース使用				16:00-17:00 キッズスイミング 全コース使用
18:00		17:30-18:30 キッズスイミング 全コース使用		17:30-18:30 キッズスイミング 全コース使用		17:30-18:30 キッズスイミング 全コース使用		17:30-18:30 キッズスイミング 全コース使用				17:00-18:00 キッズスイミング 全コース使用
19:00		18:30-20:00 選手コース		18:30-20:00 選手コース		18:30-20:00 選手コース		18:30-20:00 選手コース				18:00-19:00 中学生コース ①②コース使用 人数により変動
20:00	19:15-20:15 ヨガ 松崎	①～③コース使用 人数により変動	19:45-20:30 ZUMBA 荒瀬	①～③コース使用 人数により変動	19:00-20:00 ピラティス 白澤	①～③コース使用 人数により変動	予約制 19:45-20:30 LES MILLS BODYPUMP 田村	①～③コース使用 人数により変動	19:30-20:15 ピラティス 篠原		19:15-20:15 中級エアロ 川田	
21:00	20:30-21:15 初級ステップ 松崎	18:30-22:00 フリーコース	20:45-21:30 LES MILLS BODYCOMBAT 渡辺(大)	18:30-22:00 フリーコース	20:15-21:15 キックボクシング 川崎	18:30-22:00 フリーコース	20:45-21:30 LES MILLS BODYCOMBAT 渡辺(大)	18:30-22:00 フリーコース	20:30-21:30 ZUMBA 荒瀬			18:00-22:00 フリーコース



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 栃木
 SUNPLAZA FITNESS CLUB

～プログラム タイムスケジュール～

2025年 2月・3月

TEL 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>

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 定休日

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	現在実施無し	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、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。	☆	☆

《 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
ピラティス	45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。
ポップピラティス	45分	リズムカルに振り付けされたピラティスの動きに、筋トレ、有酸素運動を組み合わせたクラスです。
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。
ペルビックストレッチ	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	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	時間	内容と効果
ZUMBA	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。
キックボクシング	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。
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。
アロママッサージ	30分	アロマの香りを週替わりで楽しみ、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。
サーキットトレーニング(ジムエリア)	30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。

《 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て、心地よい刺激を感じ、心と体の調和を感じていきます。
太極拳	60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 》 ニュージーランド発祥で世界で展開されている大人気な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
BODYPUMP	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。
BODYCOMBAT	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。

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。

《 各種スイミングスクール・水中プログラム 》 ※指定の会員種別の方のみご参加頂けます。

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。
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。2Fの予約台帳にお名前をご記入の上、ご参加下さい。尚、ご本人様以外でスタジオ利用案内 ▶ 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。