

~ レッスンプログラム タイムスケジュール ~  
**LESSON PROGRAM TIME SCHEDULE**

スタジオプログラムは当日予約制となります。2Fジムカウンターに設置している予約表に、お名前をご記入下さい。(定員数は表面記載)

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 2022年 4月~6月**  
 SUNPLAZA FITNESS CLUB

	月曜日 Monday	火曜日 Tuesday	水曜日 Wednesday	木曜日 Thursday	金曜日 Friday	土曜日 Saturday
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
10:00						
10:30	10:30-11:30 ヨガ 田波	10:30-11:30 中級エアロ 久保	10:30-11:30 太極拳 水谷	10:30-11:30 ピラティス 安良岡	10:30-11:30 初級エアロ 武市	10:15-11:10 ZUMBA 倉持
11:00						
11:30						
12:00	11:45-12:30 初級エアロ 白澤	11:45-12:45 ピラティス 久保	11:45-12:45 ヨガ RUMI		11:45-12:15 アロママッサージ	11:20-12:05 LES MILLS BODYPUMP 上原
12:30						
13:00						
13:30	13:15-14:00 LES MILLS BODYPUMP 上原					
14:00		13:45-14:30 元気教室 スタッフ	13:45-14:30 筋膜リリース・ツボヨガ 名瀬		13:45-14:30 ペルビックストレッチ 名瀬	12:15-13:00 LES MILLS BODYCOMBAT 渡辺(大)
14:30	14:15-15:00 LES MILLS BODYCOMBAT 渡辺(大)					
15:00		14:45-15:45 シナプソロジー & かんたんエアロ 篠原(明)	14:45-15:45 初級エアロ 川田	14:30-15:30 アノミック骨盤ヨガ 市原	14:45-15:45 ピラティス 篠原(明)	
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30	19:15-20:15 ヨガ 松崎		19:00-20:00 ピラティス 白澤		19:30-20:15 ピラティス 篠原(明)	18:00-19:00 ヨガ 河村
20:00						
20:30	20:30-21:15 初級ステップ 松崎		20:15-21:15 キックボクシング 川崎		20:30-21:30 ZUMBA 倉持	19:15-20:15 中級エアロ 川田
21:00						
21:30						