



PROGRAM GUIDE 2018年 1月~3月

サンラザフィットネスクラブウインズ栃木プログラムガイド

プログラム名	時間	内容
★スリムボディ系★ (スリムで健康な身体を目指したい方)		
easy (エアロ入門)	30	初心者の方にお勧めのクラスです。体を動かす事に慣れていきましょう。
soft (初級エアロ)	45・60	簡単なエクササイズが好きな方にお勧めです。大きく体を動かし運動効果を高めます。
soft (内容交替り)	45	エアロを中心に週替わりで昇降運動や筋コンディションをプラスしたクラスです。
middle (中級エアロ)	60	運動に慣れてきた方にお勧めのクラスです。歩く、弾むなどの動きで汗をかくていきましょう。
step (初級エアロ)	45	初心者の方や簡単なエクササイズが好きな方にお勧めのクラス。ステップ台を使って体を動かす事に慣れていきましょう。
dance (ダンス)	60	エアロピクスにダンスの要素を取り入れたクラスです。強度、難易度共に初級者向けのクラス。

★インナーアタック系★ (きゅっと引き締まった身体を作りたい方)		
ピラティス	45・60	インナーマッスルを鍛え、骨盤や身体の歪みを整えます。美しいカラダを作りましょう。
アナトミック骨盤ヨガ	60	骨盤周辺の関節、筋肉を鍛え柔軟性を向上させます。怪我の予防にも効果的です。
骨盤体操	45	様々な動作に用いて骨盤の歪みを整え理想の体と姿勢を作っていきます。
パルピックストレッチ	30	骨盤の周りの(インナーマッスル)をほぐす事が鍛える事ができます。姿勢改善などにお勧めです。

★オリジナルプログラム★ (ウインズ限定のオリジナルプログラムで楽しみたい方)		
アロマストレッチ	30	アロマの香りの中で全身のストレッチを行い心身共にリラックスしていきます。
アロママッサージ	30	様々な香りの中でアロマを用いたセルフマッサージを行い心身の疲労回復をします。
エアロシェイプ	40	簡単なリズムとボディシェイプを目的としたエクササイズです!!
元気教室	30・40	ロコモ・メタボ予防改善を目的とした簡単運動教室。関節、筋肉を強化して行きます。
クロスサーキット	45	体力に合わせて、様々な筋トレ・有酸素運動を行い、心肺機能の向上を得るクラスです。
おなかスッキリ	10	お腹周りが気になる方やもう少しお腹を細くしたいならこのクラスです!!
ストレッチ	10	全身の筋肉をしっかりと伸ばし正しいストレッチを修得します。運動前後にもどうぞ!
美脚体操	10	美しいレッグラインを目指し引締めや疲労回復を目的としたクラスです。

★バランス系★ (心と身体のバランスを整えたい方)		
健康ヨガ	45・60	アサナによる心地よい刺激を感じ自分と向き合うことで奇麗な姿勢、心の変化を感じていきます。
リラクソロジー	60	心と身体をほぐし自分を見つめ内観力を高めるヨガ。ストレスの解消にも効果的です!
太極拳	60	呼吸を意識しゆっくりとした動作で身体を動かすクラス。身体のバランスを整えていきます。

★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ていきたい方)		
ZUMBA	60	ラテン系音楽を楽しみます。ダンスに近い有酸素運動。パーティー感覚で身体を動かします。
ダンスシェイプ	60	簡単なステップにダンスの動きを取り入れウェスト・ヒップ・腕などを引き締めていきます。
BODY PUMP テクニック	15	ボディパンプの基本動作やポイントを修得するクラスです。
BODY PUMP	35・45	音楽に合わせて楽しくバーベルエクササイズを行い全身をシェイプするクラスです。
BODY COMBAT テック	15	ボディコンパットの基本的な動作やリズム・音楽などを楽しめる、初心者の方にお勧めなクラスです。
BODY COMBAT	35・45	音楽に合わせてパンチやキックを繰り返して脂肪燃焼、ストレス発散をする楽しいクラスです。
キックボクシング	45	音楽に合わせてキックやパンチを行う有酸素運動。格闘技の動作で汗をかきましょう。
ヨガ'ヨガ'-&簡単エアロ	60	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!

※BODY PUMPは予約制になります。(定員15名)レッスン開始2時間前の予約になります。

★プールプログラム★ (膝・腰など体に負担をかけずに効果をあげたい方)		
アクアピクス	45・60	水の特性を利用した動作や基本動作の応用を取り入れた動き楽しむクラスです。
腰痛コース	90	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	「水圧」「浮力」「水温」を上手に使い、水泳と同じ効果をあげていきます。
成人コース	60	泳げない方から、もっと楽しく上手に泳ぎたい方までレベルに合わせてご指導致します。
レディースコース	60	女性を対象に泳げない方から上級まで、レベルに合わせてご指導致します。

- スタジオ
- プール

レッスン開始10分以降のスタジオ入室はご遠慮下さい。スタジオ内での携帯電話等の使用は禁止となっております。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。入水前後は、必ずシャワーを浴びて下さい。入水前に必ずアクセサリ、お化粧を落としてから入るようにして下さい。水着はスポーツ用とし、スイミングキャップの着用をお願い致します。

フィットネスクラブウインズ栃木営業スケジュール

1月		2月		3月	
1月 全館休館日	1月 1日	2月 1日	2月 1日	3月 1日	3月 1日
2月 特別営業 10:00~18:00	2月 2日	2月 2日	2月 2日	3月 2日	3月 2日
3月 1月 1日	3月 3日	2月 3日	2月 3日	3月 3日	3月 3日
4月 1月 1日	4月 4日	2月 4日	2月 4日	3月 4日	3月 4日
5月 1月 1日	5月 5日	2月 5日	2月 5日	3月 5日	3月 5日
6月 1月 1日	6月 6日	2月 6日	2月 6日	3月 6日	3月 6日
7月 1月 1日	7月 7日	2月 7日	2月 7日	3月 7日	3月 7日
8月 1月 1日	8月 8日	2月 8日	2月 8日	3月 8日	3月 8日
9月 1月 1日	9月 9日	2月 9日	2月 9日	3月 9日	3月 9日
10月 1月 1日	10月 10日	2月 10日	2月 10日	3月 10日	3月 10日
11月 1月 1日	11月 11日	2月 11日	2月 11日	3月 11日	3月 11日
12月 1月 1日	12月 12日	2月 12日	2月 12日	3月 12日	3月 12日
13日 1月 1日	13日 13日	2月 13日	2月 13日	3月 13日	3月 13日
14日 1月 1日	14日 14日	2月 14日	2月 14日	3月 14日	3月 14日
15日 1月 1日	15日 15日	2月 15日	2月 15日	3月 15日	3月 15日
16日 1月 1日	16日 16日	2月 16日	2月 16日	3月 16日	3月 16日
17日 1月 1日	17日 17日	2月 17日	2月 17日	3月 17日	3月 17日
18日 1月 1日	18日 18日	2月 18日	2月 18日	3月 18日	3月 18日
19日 1月 1日	19日 19日	2月 19日	2月 19日	3月 19日	3月 19日
20日 1月 1日	20日 20日	2月 20日	2月 20日	3月 20日	3月 20日
21日 1月 1日	21日 21日	2月 21日	2月 21日	3月 21日	3月 21日
22日 1月 1日	22日 22日	2月 22日	2月 22日	3月 22日	3月 22日
23日 1月 1日	23日 23日	2月 23日	2月 23日	3月 23日	3月 23日
24日 1月 1日	24日 24日	2月 24日	2月 24日	3月 24日	3月 24日
25日 1月 1日	25日 25日	2月 25日	2月 25日	3月 25日	3月 25日
26日 1月 1日	26日 26日	2月 26日	2月 26日	3月 26日	3月 26日
27日 1月 1日	27日 27日	2月 27日	2月 27日	3月 27日	3月 27日
28日 1月 1日	28日 28日	2月 28日	2月 28日	3月 28日	3月 28日
29日 1月 1日	29日 29日	2月 29日	2月 29日	3月 29日	3月 29日
30日 1月 1日	30日 30日	2月 30日	2月 30日	3月 30日	3月 30日
31日 1月 1日	31日 31日	2月 31日	2月 31日	3月 31日	3月 31日

注意

※2/19(月)は社内研修の為 特別営業 (10:00~18:00)と致します
子供スイミングスクールのみ18:30まで

2018

ベア会員!! ベア会員はとってもお得!

ダイヤモンド会員・超人王会員のいずれにもなります。詳しくはフロント又はスタッフまでお問い合わせ下さい。

休会・コース変更・退会等届出は前月20日が〆切日となっております。
電話での受付は一切お受け出来ませんので、印鑑をご持参の上ご来館下さい。