スポーツの風、深呼吸

WINDS SUNPLAZA FITNESS CLUB

PROGRAM GUIDE 2018年　10月~12月

サンプ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　（内容週替り）	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いていきましょう。
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	エアロビ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。
ベルビックストレッチ	30	骨盤の周りの(インナーマッスル)をほぐす事や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）		
ストレッチ	30	全身のストレッチを行います。身体のパフォーマンスを上げ、柔軟性を向上させる事が出来るクラス。
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	50	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。
ヒップシェイプ	30	ヒップを中心に柔軟性アップ・筋力アップをめざし、理想のボディを目指します。
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（ショートレッスン	10	全身の筋肉をしっかり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。
リラックスヨガ	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	35・45	音楽に合わせてパンチやキックを繰り出し脂肪燃焼、ストレス発散をする楽しいクラスです。
BODY ATTACK テック	15	ボディアタックの基本な動作やリズムを修得するクラスです。
BODY ATTACK	45・60	音楽に合わせて心肺機能の向上と筋コン系の動きをを行い、脂肪燃焼、ストレス発散をするエアロビクスのクラスです。
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。
ｼﾅﾌﾞﾘﾛｼﾞｰ&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）		
アクアビクス	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　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。

プール　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ー、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

10月			11月			12月		
1	月	10月子供スクール開始 アクアビクス(20:10~21:10)	1	木		1	土	
2	火	アクアビクス(13:30~14:30)	2	金	アクアビクス(13:30~14:15)	2	日	
3	水		3	土		3	月	アクアビクス(20:10~21:10)
4	木		4	日		4	火	アクアビクス(13:30~14:30)
5	金	アクアビクス(13:30~14:15)	5	月	アクアビクス(20:10~21:10)	5	水	
6	土		6	火	アクアビクス(13:30~14:30)	6	木	
7	日		7	水		7	金	アクアビクス(13:30~14:15)
8	月	アクアビクス(20:10~21:10)	8	木		8	土	
9	火	アクアビクス(13:30~14:30)	9	金	アクアビクス(13:30~14:15)	9	日	子供スクールクリスマス会 予定
10	水		10	土		10	月	アクアビクス(20:10~21:10)
11	木		11	日	子供スクール秋の遠足 予定	11	火	アクアビクス(13:30~14:30)
12	金	会費引落 アクアビクス(13:30~14:15)	12	月	会費引落 アクアビクス(20:10~21:10)	12	水	会費引落
13	土		13	火	アクアビクス(13:30~14:30)	13	木	
14	日	お客様感謝祭	14	水		14	金	アクアビクス(13:30~14:15)
15	月	全館休館日	15	木		15	土	
16	火	アクアビクス(13:30~14:30)	16	金	アクアビクス(13:30~14:15)	16	日	
17	水		17	土		17	月	アクアビクス(20:10~21:10)
18	木		18	日		18	火	アクアビクス(13:30~14:30)
19	金	アクアビクス(13:30~14:15)	19	月	アクアビクス(20:10~21:10)	19	水	
20	土	届出〆切	20	火	届出〆切 アクアビクス(13:30~14:30)	20	木	届出〆切
21	日		21	水		21	金	アクアビクス(13:30~14:15)
22	月	アクアビクス(20:10~21:10)	22	木		22	土	
23	火	アクアビクス(13:30~14:30)	23	金	アクアビクス(13:30~14:15)	23	日	
24	水		24	土		24	月	アクアビクス(20:10~21:10)
25	木		25	日		25	火	アクアビクス(13:30~14:30)
26	金	アクアビクス(13:30~14:15)	26	月	アクアビクス(20:10~21:10)	26	水	
27	土		27	火	12月子供スクール開始 アクアビクス(13:30~14:30)	27	木	
28	日		28	水		28	金	アクアビクス(13:30~14:15)
29	月	アクアビクス(20:10~21:10)	29	木		29	土	
30	火	11月子供スクール開始 アクアビクス(13:30~14:30)	30	金	アクアビクス(13:30~14:15)	30	日	
31	水					31	月	全館休館日(~平成31年1月2日まで)

10月進級テスト　11月進級テスト　12月進級テスト

子供スクール休み

※翌年末の幅跳び水泳教室・ステップアップの実施日時等は決定次第、館内掲示及びおたよりでお知らせ致します。

注意事項

※営業時間　（平日・祝日）　AM10:00 ~ PM10:00　　（日曜日）　AM10:00 ~ PM 6:00

※フリースイミング
（月~金曜日）　PM12:00 ~ PM 3:00
（土 曜 日）　PM12:00 ~ PM 2:30
（月~金曜日）　PM 6:30 ~ PM10:00
（土 曜 日）　PM 6:00 ~ PM10:00
（日 曜 日）　AM10:00 ~ PM 6:00

＊フリースイミングご利用に関しては、下記のメンバーがご利用できます。
ダイヤモンド会員・個人正会員・デイ会員・プール一般会員・竹水会員・土日会員・法人会員

＊デイ会員については、平日(祝日・月~金曜日のみのご利用となります。

＊お手続については、日曜日のみフリーコースにてご利用頂けます。(コース制限有)
（料 金：子供スクール生 ¥324　一般【会会員】¥540）

※ウインズ会員の方でお入れば、栃木校・小山校双方ご利用頂けます。

ペア会員15%OFF!!　ペア会員はとってもお得♪

ダイヤモンド会員・個人正会員のいずれかになります。
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。