

プログラム名	時間	内容
<b>★スリムボディ★ (スリムで健康な身体を目指したい方)</b>		
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。大きく体を動かして運動効果を高めめます。
soft (内容交替)	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。

<b>★インナーアタック★ (きゅっと引き締まった身体を作りたい方)</b>		
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。
ペ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。

<b>★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)</b>		
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	簡単なダンスとボディシェイプを目的としたエクササイズです!!
元氣教室	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。

<b>★バランス★ (心と身体のバランスを整えたい方)</b>		
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綺麗な姿勢、心の変化を感じていきます。
リラックヨガ	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。

<b>★エンジョイ・スタディ★ (様々なレッスンで運動効果を高めていきたい方)</b>		
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返して脂肪燃焼、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。
ヨガのY-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時間前予約になります。

<b>★ブルプログラム★ (膝・腰など体に負担をかけずに効果をあげたい方)</b>		
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、お化粧品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。

7月			8月			9月		
1 日			1 水	8月子供スクール開始	夏の短期水泳Ⅱ期	1 土	9月子供スクール開始	
2 月	7月子供スクール開始 アクアビクス(20:10~21:10)		2 木			2 日	栃木市民水泳大会	
3 火	アクアビクス(13:30~14:30)		3 金	アクアビクス(13:30~14:15)		3 月	アクアビクス(20:10~21:10)	
4 水			4 土			4 火	アクアビクス(13:30~14:30)	
5 木			5 日			5 水		
6 金	アクアビクス(13:30~14:15)		6 月	アクアビクス(20:10~21:10)	ステップアップ	6 木		
7 土			7 火	アクアビクス(13:30~14:30)		7 金	アクアビクス(13:30~14:15)	
8 日			8 水			8 土		水中写真撮影会予定
9 月	アクアビクス(20:10~21:10)		9 木			9 日		
10 火	アクアビクス(13:30~14:30)		10 金	アクアビクス(13:30~14:15)		10 月	アクアビクス(20:10~21:10)	
11 水			11 土			11 火	アクアビクス(13:30~14:30)	
12 木	会費引落		12 日			12 水	会費引落	
13 金	アクアビクス(13:30~14:15)		13 月	特別営業 10:00~18:00 大人スクール 子供スクール アクアビクス	会費引落	13 木		
14 土			14 火		休み	14 金	アクアビクス(13:30~14:15)	
15 日			15 水			15 土		
16 月	アクアビクス(20:10~21:10)		16 木			16 日		
17 火	アクアビクス(13:30~14:30)		17 金	アクアビクス(13:30~14:15)	子供スクール 休み	17 月	アクアビクス(20:10~21:10)	
18 水			18 土			18 火	アクアビクス(13:30~14:30)	
19 木			19 日			19 水		
20 金	届出ド切 アクアビクス(13:30~14:15)		20 月	届出ド切 アクアビクス(20:10~21:10)	夏の短期水泳Ⅲ期	20 木	届出ド切	
21 土			21 火	アクアビクス(13:30~14:30)		21 金	アクアビクス(13:30~14:15)	
22 日			22 水			22 土		
23 月	アクアビクス(20:10~21:10)	夏の短期水泳Ⅰ期	23 木			23 日		
24 火	アクアビクス(13:30~14:30)	7月進級テスト	24 金	アクアビクス(13:30~14:15)		24 月	アクアビクス(20:10~21:10)	
25 水			25 土			25 火	アクアビクス(13:30~14:30)	
26 木			26 日			26 水		
27 金	アクアビクス(13:30~14:15)		27 月	アクアビクス(20:10~21:10)		27 木		
28 土			28 火	アクアビクス(13:30~14:30)		28 金	アクアビクス(13:30~14:15)	
29 日			29 水	子供スクール 休み		29 土	子供スクール 休み	
30 月	大人・子供スクール休み アクアビクス(20:10~21:10)	子供スクール 9月進級テスト	30 木	子供スクール 休み		30 日	子供スクール 休み	
31 火	大人・子供スクール休み アクアビクス(13:30~14:30)		31 金	子供スクール 休み				

**注意**

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

【月～金曜日】 PM12:00 ~ PM 3:00 \*フリースイミングご利用には、下記のメンバーが必要となります。  
 【土曜日】 PM12:00 ~ PM 2:30 \*子供会・会費・個人正会員・子供会費・7~9月会費・10月会費・11月会費・12月会費  
 【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 \*子供会費については、平日(祝日・月～金曜日)のみ利用となります。  
 \*お子供については、日曜日のみフリーコースにてご利用いただけます。(コース別別) (料 金) 子供スクール会 324 一般(会費) 240

☆ウインズ会費の方であれば、栃木校・小山校までご利用いただけます。



**事項**

8/15(水) サンプラザ祭り開催!! 皆様のお越しお待ちしております。

休会・コース変更・退会等届出は前月20日がド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。