スポーツの風、深呼吸
INDS SUNPLAZA FITNESS CLUB

ウインズ栃木

時間変更 ★　内容変更 ★　担当者変更 ★　新プログラム ★

2018年　1月～3月
レッスンプログラムスケジュール

月曜日　Monday

スタジオ/ジム	プール
10:15 おなか	幼稚園/保育園 プール教室
10:30-11:30 健康ヨガ 田　波	
11:40-12:25 スリムボディ45 ～soft ～ 白　澤 1週目/3週目/5週目 エアロ 2週目/4週目 ステップ	12:00-15:00 フリーコース
13:10-13:50 元気教室40 早乙女	
14:00-15:00 ZUMBA 織　田	14:00-15:00 レディース コース
	15:30-16:30 キッズ スイミング Aコース
	16:30-17:30 キッズ スイミング Bコース
	17:30-18:30 キッズ スイミング Cコース
	18:30 - 22:00 フリー コース
	18:30 - 20:00 育成 コース
19:30-20:15 健康ヨガ 田　波 ★	
	20:10-21:10 アクアピクス 川　田
20:30-21:20 クロスサーキット 早乙女 ★	

火曜日　Tuesday

スタジオ/ジム	プール
10:30-11:30 スリムボディ ～soft～ 久　保	10:30-11:30 レディース コース
11:40-12:40 ピラティス 久　保	12:00-15:00 フリーコース
予約制 12:50～13:25 BODYPUMP35 早乙女	
13:35-14:20 BODYCOMBAT 45 早乙女	13:30-14:30 アクアピクス 中　山
14:30-15:30 シナプソロジー ＆ 簡単エアロ 篠　原	
	15:30-16:30 キッズ スイミング Aコース
	16:30-17:30 キッズ スイミング Bコース
	17:30-18:30 キッズ スイミング Cコース
	18:30 - 22:00 フリー コース
	18:30 - 20:00 育成 コース
18:50-19:20 元気教室 30 町　田	
19:30-20:15 スリムボディ45 soft＆step 白　澤	
	20:00-21:00 成人コース
20:25-20:40 COMBATテック	
20:45-21:30 BODYCONBAT45 早乙女	

水曜日　Wednesday

スタジオ/ジム	プール
10:15 ストレッチ	幼稚園/保育園 プール教室
10:30-11:30 太極拳 水　谷	
11:40-12:40 リラックスヨガ 山　田	12:00-15:00 フリーコース
予約制 12:50～13:25 BODYPUMP35 片　野	
13:35-13:50 COMBATテック	
13:55-14:30 BODYCOMBAT 35 延　原	14:00-15:00 ウォーキング コース
14:40-15:40 スリムボディ ～soft～ 川　田	
	15:30-16:30 キッズ スイミング Aコース
	16:30-17:30 キッズ スイミング Bコース
	17:30-18:30 キッズ スイミング Cコース
	18:30 - 20:00 育成 コース
19:15-20:00 ピラティス 白　澤	18:30-22:00 フリーコース
20:10-20:40 スリムボディeasy 川　崎	
20:50-21:35 キック ボクシング 川　崎	

木曜日　Thursday

スタジオ/ジム	プール
10:20-11:20 ピラティス 安良岡	幼稚園/保育園 プール教室
予約制 11:30-12:15 BODYPUMP45 早乙女	
12:25-13:10 BODYCOMBAT 45 延　原	12:00-15:00 フリーコース
13:40-14:20 エアロシェイプ40 延　原	14:00-15:00 レディース コース
14:30-15:30 アナトミック 骨盤ヨガ 市　原	
	15:30-16:30 キッズ スイミング Aコース
	16:30-17:30 キッズ スイミング Bコース
	17:30-18:30 キッズ スイミング Cコース
	18:30 - 22:00 フリー コース
	18:30 - 20:00 育成 コース
19:15-19:45 元気教室 30 片　野	
予約制 19:55-20:40 BODYPUMP45 早乙女	19:30-21:00 腰痛コース
20:50-21:35 BODY COMBAT45 早乙女	

金曜日　Friday

スタジオ/ジム	プール
10:15 美脚体操	
10:30-11:30 スリムボディ ～dance～ 武　市	10:30-11:30 レディース コース
11:40-12:10 アロママッサージ 延　原	12:00-15:00 フリーコース
	13:30-14:15 アクアピクス 中　山
13:40-14:20 元気教室40 田　村	
14:30-15:30 ピラティス 篠　原	
	15:30-16:30 キッズ スイミング Aコース
	16:30-17:30 キッズ スイミング Bコース
	17:30-18:30 キッズ スイミング Cコース
	18:30 - 22:00 フリー コース
	18:30 - 20:00 育成 コース
19:30-20:15 ピラティス 篠　原 ★	
	20:00-21:00 成人コース
20:25-21:25 ZUMBA 織　田	

土曜日　Saturday

スタジオ/ジム	プール
	10:10 - 11:40 週末 リフレッシュ
10:15-11:15 ZUMBA 徳　島	10:30 - 11:30 成人 コース
予約制 11:25-11:40 PUMPテック	
11:45-12:30 BODYPUMP45 町　田 ★	12:00-14:30 フリーコース
13:00-14:00 キッズダンス 5歳以上 安藤 喜代	
14:30-15:30 クラシックバレエ 3歳-小学生以下	15:00-16:00 キッズ スイミング Aコース
15:30-16:30 クラシックバレエ 小学1-3年	16:00-17:00 キッズ スイミング Bコース
16:30-17:30 クラシックバレエ 小学４年生以上	17:10-18:10 キッズ スイミング Cコース
17:30-18:30 クラシックバレエ 小学４年生以上 トゥシューズクラス	18:00 - 19:00 中学生 コース
	18:00 - 19:30 育成 コース
	18:10-22:00 フリーコース
19:30-20:30 スリムボディ ～middle～ 川　田	
20:40-21:10 アロマストレッチ 黒　川	

日曜日　Sunday

スタジオ/ジム	プール
	10:00-18:00 フリーコース
10:20-11:20 週替わりレッスン 1週目 ZUMBA　織田 2週目 ZUMBA　鈴木 3週目 ZUMBA　織田 4週目 スリムボディ　川田 5週目 ZUMBA　佐々木	
予約制 11:30-12:15 BODYPUMP 45 早乙女	11:00-12:00 ひまわり 水泳教室 ※4週目のみ実施
12:25-13:10 BODYCOMBAT 45 早乙女	
15:00-16:00 1/3/5週目 ダンスシェイプ 2/4週目 スリムボディsoft 名　渕	
16:10-16:40 ペルビックストレッチ 名　渕	

クラブ営業時間

月～土	10:00～22:00
日曜日	10:00～18:00

プールフリー遊泳可能時間

平　日	12:00～15:00 18:30～22:00
土曜日	12:00～14:30 18:10～22:00
日曜日	10:00～18:00

サンプラザフィットネスクラブ
INDS ウインズ栃木
平日土曜 10:00～22:00
日曜 10:00～18:00
栃木市片柳町2-2-2
0282-23-5712