

月曜日 Monday	火曜日 Tuesday	水曜日 Wednesday	木曜日 Thursday	金曜日 Friday	土曜日 Saturday	日曜日 Sunday	
<b>スタジオ/ジム</b> 10:15 おなか 10:30-11:30 健康ヨガ 田波 史江 11:40-12:25 スリムボディ45 ~soft~ 白澤 由美 13:10-13:50 元氣教室40 早乙女 14:00-15:00 ZUMBA 織田 和枝 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 19:00-19:45 スリムボディ45 ~soft~ 川田 圭子 19:55-20:40 ピラティス 白澤 由美 20:50-21:35 クロスサーキット 早乙女	<b>スタジオ/ジム</b> 10:30-11:30 スリムボディ ~soft~ 久保 美佐代 11:40-12:40 ピラティス 久保 美佐代 12:50~13:25 BODYPUMP35 TAKUYA 13:35-14:20 BODYCOMBAT 45 TAKUYA 14:30-15:30 シナプロソニー & 簡単エアロ 篠原 明美 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 18:50-19:20 元氣教室 30 町田 19:30-20:15 スリムボディ45 soft&step 白澤 由美 20:25-20:40 COMBATテック 20:45-21:30 BODYCOMBAT45 TAKUYA	<b>スタジオ/ジム</b> 10:15 ストレッチ 10:30-11:30 太極拳 水谷 孝 11:40-12:40 リラックスヨガ 山田 留美 12:50~13:25 BODYPUMP35 YUUKI 13:35-13:50 COMBATテック 13:55-14:30 BODYCOMBAT 35 AYUKA 14:40-15:40 スリムボディ ~soft~ 川田 圭子 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 19:15-20:00 ピラティス 白澤 由美 20:10-20:40 スリムボディeasy 川崎 茂 20:50-21:35 キックボクシング 川崎 茂	<b>スタジオ/ジム</b> 10:20-11:20 ピラティス 安良岡 恭子 11:30-12:15 BODYPUMP45 TAKUYA 12:25-13:10 BODYCOMBAT 45 AYUKA 13:40-14:20 エアロシェイプ40 延原 14:30-15:30 アナトミック 骨盤ヨガ 市原 祐美 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 19:15-19:45 元氣教室 30 片野 19:55-20:40 BODYPUMP45 TAKUYA 20:50-21:35 BODY COMBAT45 TAKUYA	<b>スタジオ/ジム</b> 10:15 美脚体操 10:30-11:30 スリムボディ ~dance~ 武市 有紀子 11:40-12:10 アロママッサージ 延原 13:40-14:20 元氣教室40 田村 14:30-15:30 ピラティス 篠原 明美 19:30-20:15 骨盤体操 篠原 明美 20:25-21:25 ZUMBA 織田 和枝	<b>スタジオ/ジム</b> 10:15-11:15 ZUMBA 徳島 舞 11:25-11:40 PUMPテック 11:45-12:30 BODYPUMP45 YUUKI 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 15:30-16:30 クラシックバレエ 小学1-3年 16:30-17:30 クラシックバレエ 小学4年生以上 17:30-18:30 クラシックバレエ 小学4年生以上 トゥッシュクラス 19:30-20:30 スリムボディ ~middle~ 川田 圭子 20:40-21:10 アロマストレッチ 黒川	<b>スタジオ/ジム</b> 10:20-11:20 週替わりレッスン 1週目 ZUMBA 織田 和枝 2週目 ZUMBA 徳島 舞 3週目 ZUMBA 片野 由美 4週目 スリムボディ 川田 圭子 5週目 ZUMBA 佐々木 11:30-12:15 BODYPUMP 45 TAKUYA 12:25-13:10 BODYCOMBAT 45 TAKUYA 15:00-16:00 キッズスイミング Aコース 16:00-17:00 キッズスイミング Bコース 17:10-18:10 キッズスイミング Cコース 18:10-22:00 フリーコース	<b>スタジオ/ジム</b> 10:30 成人コース 10:10-11:40 週末リフレッシュ 11:00-12:00 ひまわり水泳教室 ※4週目のみ実施 10:00-18:00 フリーコース 15:00-16:00 キッズスイミング Aコース 16:10-16:40 ハルビックストレッチ 名瀬 美智子

**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  
 時間営業 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