

感染防止の為、参加人数は20名。※マット系は18名、ステップ台・バーを使用するレッスンは15名とします。プログラムは、間の月でクラス変更などをする場合も御座います。★☆☆が付いている枠が時間変更です。

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
<p>定員18名</p> <p>10:30-11:20 健康ヨガ 田波</p> <p>11:40-12:25 スリムボディ45 ~soft~ 白澤</p> <p>定員15名</p> <p>14:10-14:55 LESMILLS BODYPUMP 45 早乙女</p> <p>15:15-16:00 LESMILLS BODYCOMBAT 45 早乙女</p> <p>定員18名</p> <p>19:15-20:15 ヨガ 田波</p> <p>定員18名</p> <p>20:35-21:35 ①クロスサークット ②インターバル トレーニング 早乙女</p>	<p>定員18名</p> <p>10:30-11:20 スリムボディ ~middle~ 久保</p> <p>定員18名</p> <p>11:40-12:40 ピラティス 久保</p> <p>定員15名</p> <p>13:00-13:30 LESMILLS BODYPUMP 30 早乙女</p> <p>13:45-14:20 LESMILLS BODYCOMBAT 35 早乙女</p> <p>14:40-15:40 シナプシロジー & 簡単エアロ 篠原</p> <p>定員18名</p> <p>19:10-19:55 スリムボディ45 step 白澤</p> <p>定員15名</p> <p>20:10-20:55 LESMILLS BODYPUMP 45 早乙女</p> <p>21:10-21:40 LESMILLS BODYCOMBAT 30 早乙女</p>	<p>定員18名</p> <p>10:30-11:30 レディース コース</p> <p>12:00-15:00 フリーコース</p> <p>12:30-13:15 アクアピクス 間中</p> <p>13:00-13:30 クロスサークット easy 早乙女</p> <p>定員18名</p> <p>13:45-14:30 ベルビック ストレッチ 名瀬</p> <p>★</p> <p>14:45-15:45 スリムボディ ~soft~ 川田</p> <p>15:30-16:30 キッズ スイミング Aコース</p> <p>16:30-17:30 キッズ スイミング Bコース</p> <p>17:30-18:30 キッズ スイミング Cコース</p> <p>18:30 育成コース</p> <p>19:15-20:00 ピラティス 白澤</p> <p>定員18名</p> <p>20:15-21:15 キックボクシング 川崎</p> <p>★</p> <p>18:30-22:00 フリーコース</p>	<p>定員18名</p> <p>10:20-11:10 ピラティス 安良岡</p> <p>11:30-12:15 エアロシェイプ 45 延原</p> <p>12:30-13:15 LESMILLS BODYCOMBAT 45 延原</p> <p>14:30-15:30 アナトミック 骨盤ヨガ 市原</p> <p>15:30-16:30 キッズ スイミング Aコース</p> <p>16:30-17:30 キッズ スイミング Bコース</p> <p>17:30-18:30 キッズ スイミング Cコース</p> <p>18:30 育成コース</p> <p>19:30-21:00 腰痛コース</p> <p>定員15名</p> <p>19:45-20:30 LESMILLS BODYPUMP 45 早乙女</p> <p>20:50-21:35 LESMILLS BODYCOMBAT 45 早乙女</p>	<p>定員18名</p> <p>10:30-11:30 スリムボディ ~soft~ 武市</p> <p>11:50-12:20 アロマストレッチ スタッフレッスン</p> <p>定員18名</p> <p>14:40-15:40 ピラティス 篠原</p> <p>19:25-20:10 ピラティス 篠原</p> <p>20:30-21:30 ZUMBA 倉持</p>	<p>定員15名</p> <p>11:45-12:45 LESMILLS BODYPUMP 60 早乙女</p> <p>13:15-14:15 キッズダンス 5歳以上 安藤</p> <p>15:00-16:00 キッズ スイミング Aコース</p> <p>16:00-17:00 キッズ スイミング Bコース</p> <p>17:00-18:00 キッズ スイミング Cコース</p> <p>定員18名</p> <p>17:50-18:50 ヨガ 河村</p> <p>19:15-20:15 スリムボディ ~middle~ 川田</p> <p>18:00-22:00 フリーコース</p>	<p>10:20-11:20 週替わりレッスン 1回目 ZUMBA SAMMY 佐々木 2回目 ZUMBA 佐々木 3回目 スリムボディ 佐々木 4回目 スリムボディ 川田 5回目 ZUMBA 佐々木</p> <p>11:00-12:00 ひまわり水泳教室 ※4週目のみ実施</p> <p>11:40-12:25 LESMILLS BODYPUMP 45 早乙女</p> <p>12:40-13:40 LESMILLS BODYCOMBAT 60 早乙女</p> <p>14:00-14:50 1/3/5週目 ダンスシェイプ 2/4週目 スリムボディsoft 名瀬</p> <p>15:10-15:40 ベルビック ストレッチ 名瀬</p> <p>定員18名</p> <p>18:00 育成コース</p> <p>19:30 育成コース</p> <p>クラブ営業時間 月~土 10:00~22:00 日曜日 10:00~18:00</p> <p>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 18:00~22:00 日曜日 10:00~18:00</p> <p>サンプラザフィットネスクラブ INDS SUNPLAZA FITNESS CLUB 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</p>