

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
スタジオ/ジム	スタジオ/ジム	スタジオ/ジム	スタジオ/ジム	スタジオ/ジム	スタジオ/ジム	スタジオ/ジム
10:15 おなか		10:15 ストレッチ		10:15 美脚体操		
10:30-11:30 健康ヨガ 田波 史江	10:30-11:30 スリムボディ ~soft~ 久保 美佐代	10:30-11:30 太極拳 水谷 孝	10:20-11:20 ピラティス 安良岡 恭子	10:30-11:30 スリムボディ ~dance~ 武市 有紀子	10:15-11:15 ZUMBA 徳島 舞	10:20-11:20 週替わりレッスン 1週目 ZUMBA 織田 雄太 2週目 ZUMBA 終水 裕太 3週目 ZUMBA 織田 雄太 4週目 スリムボディ 川田 圭子 5週目 ZUMBA 佐々木 美穂
11:40-12:25 スリムボディ45 ~soft~ 白澤 由美	11:40-12:40 ピラティス 久保 美佐代	11:40-12:40 リラクゼーション 山田 留美	11:30-12:15 BODYPUMP45 TAKUYA	11:40-12:10 アロママッサージ 延原	11:25-11:40 PUMPテック	10:30 - 11:30 成人 コース
13:10-13:50 元氣教室40 早乙女	12:00-15:00 フリーコース	12:00-15:00 フリーコース	12:25-13:10 BODYCOMBAT 45 AYUKA	12:00-15:00 フリーコース	11:45-12:30 BODYPUMP45 YUUKI	10:10 - 11:40 週末 リフレッシュ
14:00-15:00 ZUMBA 織田 和枝	14:00-15:00 レディース コース	14:00-15:00 ウォーキング コース	13:35-13:50 COMBATテック	13:40-14:20 エアロシェイプ40 延原	13:00-14:00 キッズダンス 5歳以上 安藤 喜代	11:00-12:00 ひまわり 水泳教室 ※4週目のみ実施
	14:30-15:30 シナプロソニー & 簡単エアロ 篠原 明美	14:40-15:40 スリムボディ ~soft~ 川田 圭子	13:55-14:30 BODYCOMBAT 35 AYUKA	14:30-15:30 ピラティス 篠原 明美	13:30-14:15 アクアピクス 中山 あや	11:30-12:15 BODYPUMP 45 TAKUYA
	15:30-16:30 キッズ スイミング Aコース	15:30-16:30 キッズ スイミング Aコース	14:30-15:30 アナトミック 骨盤ヨガ 市原 祐美	14:00-15:00 レディース コース	14:30-15:30 クラシックバレエ 3歳~小学生以下	12:25-13:10 BODYCOMBAT 45 TAKUYA
	16:30-17:30 キッズ スイミング Bコース	16:30-17:30 キッズ スイミング Bコース	15:30-16:30 キッズ スイミング Aコース	14:30-15:30 ピラティス 篠原 明美	15:30-16:30 クラシックバレエ 小学1-3年	12:00-14:30 フリーコース
	17:30-18:30 キッズ スイミング Cコース	17:30-18:30 キッズ スイミング Cコース	16:30-17:30 キッズ スイミング Bコース	15:30-16:30 キッズ スイミング Aコース	16:30-17:30 クラシックバレエ 小学4年生以上	15:00-16:00 キッズ スイミング Aコース
	18:30 - 22:00	18:30 - 22:00	16:30-17:30 キッズ スイミング Bコース	16:30-17:30 キッズ スイミング Bコース	17:30-18:30 クラシックバレエ 小学4年生以上 トッシュスクラス	16:00-17:00 キッズ スイミング Bコース
19:00-19:45 スリムボディ45 ~soft~ 川田 圭子	18:50-19:20 元氣教室 30 町田	18:30 - 22:00	17:30-18:30 キッズ スイミング Cコース	17:30-18:30 キッズ スイミング Cコース	18:00-19:30 クラシックバレエ 小学4年生以上 トッシュスクラス	17:10-18:10 キッズ スイミング Cコース
19:55-20:40 ピラティス 白澤 由美	19:30-20:15 スリムボディ45 soft&step 白澤 由美	19:15-20:00 ピラティス 白澤 由美	18:30-22:00 フリーコース	18:30 - 22:00	19:30-20:15 骨盤体操 篠原 明美	18:00 - 19:30 中学生 コース
	20:10-21:10 アクアピクス 川田 圭子	20:10-20:40 スリムボディeasy 川崎 茂	19:15-19:45 元氣教室 30 片野	19:30-20:15 骨盤体操 篠原 明美	19:30-20:30 スリムボディ ~middle~ 川田 圭子	18:00 - 19:30 育成 コース
	20:25-20:40 COMBATテック	20:50-21:35 キック ボクシング 川崎 茂	19:55-20:40 BODYPUMP45 TAKUYA	20:25-21:25 ZUMBA 織田 和枝	20:00-21:00 成人コース	18:10-22:00 フリーコース
20:50-21:35 クロスサーキット 早乙女	20:45-21:30 BODYCOMBAT45 TAKUYA		20:50-21:35 BODY COMBAT45 TAKUYA			19:00-19:30 育成 コース

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

INOS ウインズ栃木
 サンプラザフィットネスクラブ
 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