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　10月～12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

- 10:15 おなか
- 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
- 13:10-13:50 元気教室40 早乙女
- 14:00-15:00 ZUMBA 織　田
- 19:00-19:45 ヨガ 田　波
- 19:55-20:40 スリムボディ45 ～soft～ 白　澤
- 20:45-21:35 クロスサーキット 早乙女

プール

- 幼稚園/保育園 プール教室
- 12:00-15:00 フリーコース
- 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
- 20:10-21:10 アクアビクス 川　田

火曜日 Tuesday

スタジオ/ジム

- 10:30-11:30 スリムボディ ～middle～ 久　保
- 11:40-12:40 ピラティス 久　保
- 予約制
- 13:00～13:35 BODYPUMP35 早乙女
- 13:45-14:30 BODYCOMBAT 45 早乙女
- 14:40-15:40 シナプソロジー & 簡単エアロ 篠　原
- 19:10-19:55 スリムボディ45 step 白　澤
- 20:05-20:20 ATTACKテック
- 20:25-21:25 BODY ATTACK 60 片　野

プール

- 10:30-11:30 レディースコース
- 12:00-15:00 フリーコース
- 13:30-14:30 アクアビクス 中　山
- 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
- 20:00-21:00 成人コース

水曜日 Wednesday

スタジオ/ジム

- 10:15 ストレッチ
- 10:30-11:30 太極拳 水　谷
- 11:40-12:40 リラックスヨガ 山　田
- 予約制
- 13:00～13:35 BODYPUMP35 片　野
- 13:45-14:30 BODYCOMBAT 45 延　原
- 14:40-15:40 スリムボディ ～soft～ 川　田
- 19:15-20:00 ピラティス 白　澤
- 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

プール

- 幼稚園/保育園 プール教室
- 12:00-15:00 フリーコース
- 14:00-15:00 ウォーキングコース
- 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
- 18:30-20:00 育成コース
- 18:30-22:00 フリーコース

木曜日 Thursday

スタジオ/ジム

- 10:20-11:20 ピラティス 安良岡
- 予約制
- 11:30-12:15 BODYPUMP45 町　田
- 12:25-13:10 BODYCOMBAT 45 延　原
- 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
- 19:15-19:45 ストレッチ 30 黒　川
- 予約制
- 19:55-20:40 BODYPUMP45 早乙女
- 20:50-21:35 BODY COMBAT 45 早乙女

プール

- 幼稚園/保育園 プール教室
- 12:00-15:00 フリーコース
- 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
- 19:30-21:00 腰痛コース

金曜日 Friday

スタジオ/ジム

- 10:15 美脚体操
- 10:30-11:30 スリムボディ ～soft～ 武　市
- 11:40-12:10 アロママッサージ 延　原
- 13:10-13:40 元気教室30 田　村
- 13:50-14:20 ヒップシェイプ 田　村
- 14:30-15:30 ピラティス 篠　原
- 19:00-19:30 元気教室 30 町　田
- 19:40-20:25 ピラティス 篠　原
- 20:35-21:35 ZUMBA 織　田

プール

- 10:30-11:30 レディースコース
- 12:00-15:00 フリーコース
- 13:30-14:15 アクアビクス 中　山
- 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
- 20:00-21:00 成人コース

土曜日 Saturday

スタジオ/ジム

- 10:15-11:15 ZUMBA 徳　島
- 予約制
- 11:25-11:40 PUMPテック
- 11:45-12:30 BODYPUMP 45 町　田
- 13:00-14:00 キッズダンス 5歳以上 安　藤
- 17:30-18:15 ヨガ kyo
- 18:25-18:55 元気教室 30 片　野
- 19:15-20:15 スリムボディ ～middle～ 川　田
- 20:25-21:10 BODYATTACK 45 片　野

プール

- 10:30 - 11:30 成人コース
- 10:10 - 11:40 週末リフレッシュ
- 12:00-14:30 フリーコース
- 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
- 18:00 - 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

日曜日 Sunday

スタジオ/ジム

- 10:20-11:20 週替わりレッスン
  - 1週目 ZUMBA SAMMY
  - 2週目 ZUMBA 佐々木
  - 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
- 11:30-12:30 BODYPUMP 60 早乙女
- 12:40-13:40 BODYCOMBAT 60 早乙女
- 14:00-15:00 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
- 15:10-15:40 ベルビックストレッチ 名　渕
- 16:00-16:30 ヒップシェイプ 担当　週替わり

プール

- 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

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
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