

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
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	10:30-11:30 スリムボディ ~middle~ 久保	10:30-11:30 太極拳 水谷	10:20-11:20 ピラティス 安良岡	10:30-11:30 スリムボディ ~soft~ 武市	10:15-11:15 ZUMBA 佐々木	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 スリムボディ 武市 4週目 スリムボディ 川田 5週目 ZUMBA 佐々木
11:40-12:25 スリムボディ45 ~soft~ 白澤	11:40-12:40 ピラティス 久保	11:40-12:40 リラックスヨガ 山田	11:30-12:15 BODYPUMP45 町田	11:40-12:10 アロママッサージ 延原	11:30-12:30 BODYPUMP 60 町田	11:00-12:00 ひまわり 水泳教室 ※4週目のみ実施
13:00-14:00 ZUMBA MARINA	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 延原	13:10-13:40 ヒップシェイプ30 町田	12:40-13:40 BODYCOMBAT 60 早乙女	12:00-14:30 フリーコース
14:10-14:45 BODYPUMP 35 早乙女	13:50-14:30 ヒップシェイプ40 延原	13:30-14:30 アクアピクス 中山	13:40-14:20 エアロシェイプ 延原	13:50-14:20 BODYATTACK 30 片野	13:00-14:00 キッズダンス 5歳以上 安藤	14:00-15:00 ダンスシェイプ 2/4週目 スリムボディsoft 名測
15:55-15:40 BODYCOMBAT 45 早乙女	14:40-15:40 シナソロジー & 簡単エアロ 篠原	14:40-15:40 スリムボディ ~soft~ 川田	14:30-15:30 アナトミック 骨盤ヨガ 市原	14:30-15:30 ピラティス 篠原	15:10-15:40 ヘルピックスストレッチ 名測	15:00-16:00 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	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	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	16:00-17:00 キッズ スイミング Bコース	16:00-17:00 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	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	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	17:10-18:10 キッズ スイミング Cコース	17:10-18:10 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	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	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	17:30-18:15 ヨガ kyo	17:30-18:15 ヨガ kyo
18:30-22:00	18:30-22:00	18:30-22:00	18:30-22:00	18:30-22:00	18:25-18:55 元気教室 片野	18:00-19:30 中学生 コース 育成 コース
19:00-19:45 ヨガ 田波	19:10-19:55 スリムボディ45 step 白澤	19:00-20:00 ピラティス 白澤	19:15-19:45 元気教室 黒川	19:00-19:30 元気教室 町田	19:15-20:15 スリムボディ ~middle~ 川田	18:00-19:00 育成 コース
19:55-20:40 スリムボディ45 ~soft~ 白澤	20:05-20:40 BODYPUMP35 片野	20:10-20:40 スリムボディeasy 川崎	19:55-20:40 BODYPUMP45 早乙女	19:35-20:20 ピラティス 篠原	20:00-21:00 成人コース	18:10-22:00 フリーコース
20:45-21:35 クロスサキット 早乙女	20:50-21:35 BODY ATTACK 45 片野	20:50-21:35 キック ボクシング 川崎	20:50-21:35 BODY COMBAT 45 早乙女	20:40-21:40 ZUMBA 倉持		

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
INOS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