

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 レディース コース	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	10:30-11:30 レディース コース	10:15-11:15 ZUMBA60 徳島
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	11:25-11:40 PUMPテック	10:30 - 10:10 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 延原	12:00-15:00 フリーコース	11:45-12:30 BODYPUMP 45 町田	11:30-11:40 週末 リフレッシュ
14:00-15:00 ZUMBA 60 織田	12:50~13:25 BODYPUMP35 早乙女	12:50~13:25 BODYPUMP35 片野	13:40-14:20 エアロシェイプ40 延原	13:40-14:20 元氣教室40 田村	13:00-14:00 キッズダンス 5歳以上 安藤	11:30-12:30 BODYPUMP 60 早乙女
	13:35-14:20 BODYCOMBAT 45 早乙女	13:35-13:50 COMBATテック	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	13:30-14:15 アクアピクス 中山	12:00-14:30 フリーコース
	14:30-15:30 シナプロソニー & 簡単エアロ 篠原	13:55-14:30 BODYCOMBAT 35 延原	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	14:00-15:00 レディース コース	12:40-13:25 BODYCOMBAT 45 早乙女
	15:30-16:30 キッズ スイミング Aコース	14:40-15:40 スリムボディ ~soft~ 川田	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	14:00-15:00 レディース コース	14:00-15:00 ダンスシェイプ 2/4週目 スリムボディsoft 名測
	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	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	15:00-16:00 キッズ スイミング Aコース	15:10-15:50 ヘルピックスストレッチ 名測
	17:30-18:30 キッズ スイミング Cコース	18:30 - 22:00	18:30 - 22:00	18:30 - 22:00	16:00-17:00 キッズ スイミング Bコース	15:00-18:00 フリーコース
19:00-19:45 ヨガ 田波	19:10-19:55 スリムボディ45 step 白澤	19:15-20:00 ピラティス 白澤	19:15-19:45 ストレッチ 30 黒川	19:00-19:30 元氣教室 30 町田	17:10-18:10 キッズ スイミング Cコース	10:00-18:00 フリーコース
19:55-20:40 スリムボディ45 ~soft~ 白澤	20:05-20:20 ATTACKテック	20:10-20:40 スリムボディeasy 川崎	19:55-20:40 BODYPUMP45 早乙女	19:40-20:25 ピラティス 篠原	18:00 - 19:00 中学生 コース	18:00 - 19:30 育成 コース
20:50-21:35 クロスサーキット 早乙女	20:25-21:25 BODY ATTACK 60 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	20:35-21:20 ZUMBA 45 織田	18:25-18:55 元氣教室 30 片野	18:00 - 19:30 育成 コース
	20:10-21:10 アクアピクス 川田		18:30-22:00 フリーコース		19:15-20:15 スリムボディ ~middle~ 川田	18:10-22:00 フリーコース
					19:30-21:00 腰痛コース	
					20:00-21:00 成人コース	
					20:00-21:00 成人コース	
					20:50-21:35 BODYATTACK 45 片野	

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

INDS ウインズ栃木
 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