

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 徳島	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 徳島 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	10:30 成人コース	10:10-11:40 週末リフレッシュ
13:10-13:50 元気教室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	11:25-11:40 PUMPテック	11:00-12:00 ひまわり水泳教室 ※4週目のみ実施
14:00-15:00 ZUMBA 織田	13:00~13:35 BODYPUMP35 早乙女	13:00~13:35 BODYPUMP35 片野	12:50-13:40 エアロシェイプ40 延原	13:10-13:40 元気教室30 田村	11:45-12:30 BODYPUMP 45 町田	11:30-12:30 BODYPUMP 60 早乙女
	13:45-14:30 BODYCOMBAT 45 早乙女	13:45-14:30 BODYCOMBAT 45 延原	14:00-15:00 ウォーキングコース	13:50-14:20 ヒップシェイプ 田村	12:00-15:00 フリーコース	12:40-13:40 BODYCOMBAT 60 早乙女
	14:40-15:40 シナプロローゼ & 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	13:30-14:15 アクアピクス 中山	14:00-15:00 ダンスシェイプ 2/4週目 スリムボディsoft 名測
	15:30-16:30 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	13:00-14:00 キッズダンス 5歳以上 安藤	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 名測
	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	15:10-15:40 ヘルピクストレッチ 名測	15:10-15:40 ヘルピクストレッチ 名測
	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	16:00-16:30 ヒップシェイプ 担当 週替わり	16:00-16:30 ヒップシェイプ 担当 週替わり
18:30-22:00	18:30-20:00	18:30-20:00	18:30-20:00	18:30-20:00	15:00-16:00 キッズスイミング Aコース	15:00-16:00 キッズスイミング A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 元気教室 30 町田	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
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	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
20:45-21:35 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	20:35-21:35 ZUMBA 織田	17:30-18:15 ヨガ kyo	17:30-18:15 ヨガ kyo
	20:00-21:00 成人コース	18:30-22:00 フリーコース	19:30-21:00 腰痛コース	20:00-21:00 成人コース	18:00-19:30 中学生コース	18:00-19:30 育成コース
	20:10-21:10 アクアピクス 川田				18:25-18:55 元気教室 30 片野	18:25-18:55 元気教室 30 片野
					19:15-20:15 スリムボディ ~middle~ 川田	19:15-20:15 スリムボディ ~middle~ 川田
					20:25-21:10 BODYATTACK 45 片野	20:25-21:10 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

サンプラザフィットネスクラブ
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