スポーツの風、深呼吸
SUNPLAZA FITNESS CLUB INDS

ウインズ栃木

2017年　7月～9月
レッスンプログラムスケジュール

時間変更 ★ 内容変更 ★ 担当者変更 ★ 新プログラム ★

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	プール	スタジオ/ジム	プール	スタジオ/ジム	プール	スタジオ/ジム	プール	スタジオ/ジム	プール	スタジオ/ジム	プール	スタジオ/ジム	プール
10:15 おなか	幼稚園/保育園 プール教室	10:30-11:30 スリムボディ ～soft～ 久保　美佐代	10:30-11:30 レディース コース	10:15 ストレッチ 10:30-11:30 太極拳 水谷　孝	幼稚園/保育園 プール教室	10:20-11:20 ピラティス 安良岡　恭子	幼稚園/保育園 プール教室	10:15 美脚体操 10:30-11:30 スリムボディ ～dance～ 武市 有紀子	10:30-11:30 レディース コース	10:15-11:15 ZUMBA 徳島　舞	10:30 - 11:30 成人 コース 10:10 - 11:40 週末 リフレッシュ	10:20-11:20 週替わりレッスン 1週目 ZUMBA　織田 2週目 スリムボディ　武市 3週目 ZUMBA　織田 4週目 スリムボディ　川田 5週目 ZUMBA　佐々木	11:00-12:00 ひまわり 水泳教室 ※4週目のみ実施
10:30-11:30 健康ヨガ 田波　史江		11:40-12:40 ピラティス 久保　美佐代	12:00-15:00 フリーコース	11:40-12:40 リラックスヨガ 山田 留美	12:00-15:00 フリーコース	予約制 11:30-12:15 BODYPUMP45 TAKUYA	12:00-15:00 フリーコース	11:40-12:10 アロママッサージ AYUKA	12:00-15:00 フリーコース	13:00-14:00 キッズダンス 5歳以上 安藤 喜代	12:00-14:30 フリーコース	予約制 11:30-12:15 BODYPUMP 45 TAKUYA	
11:40-12:25 スリムボディ45 ～soft～ 白澤　由美		予約制 12:50～13:25 BODYPUMP35 TAKUYA				12:25-13:10 BODYCOMBAT 45 AYUKA		13:40-14:20 元気教室40 NAMU	13:30-14:15 アクアビクス 中山 あや	14:30-15:30 クラシックバレエ 3歳~小学生以下	15:00-16:00 キッズ スイミング Aコース	12:25-13:10 BODYCOMBAT 45 TAKUYA	
1週目/3週目/5週目 エアロ+筋コン 2週目/4週目 エアロ or ステップ		13:35-14:20 BODYCOMBAT 45 TAKUYA	13:30-14:30 アクアビクス 中山 あや	13:35-13:50 COMBATテック 13:55-14:30 BODYCOMBAT 35 AYUKA		13:40-14:20 エアロシェイプ40 AYUKA		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	16:00-17:00 キッズ スイミング Bコース	15:00-16:00 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 美智子	
13:10-13:50 元気教室40 TAKUYA		14:30-15:30 シナプソロジー & 簡単エアロ 篠原　明美		14:40-15:40 スリムボディ ～soft～ 川田 圭子		14:30-15:30 アナトミック 骨盤ヨガ 市原 祐美				16:30-17:30 クラシックバレエ 小学4年生以上	17:10-18:10 キッズ スイミング Cコース	16:10-16:40 ペルビックストレッチ 名渕　美智子	
14:00-15:00 SOUL DANCE 山ノ井　則子	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		14:00-15:00 レディース コース			17:30-18:30 クラシックバレエ 小学4年生以上 トゥシューズクラス	18:00 - 19:00 中学生 コース 18:00 - 19:30 育成 コース		10:00-18:00 フリーコース
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				クラブ営業時間	
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				月～土	10:00～22:00
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		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				日曜日	10:00～18:00
18:30 - 22:00 フリー コース 18:30 - 20:00 育成 コース		18:30 - 22:00 フリー コース 18:30 - 20:00 育成 コース		18:30 - 20:00 育成 コース	18:30 - 22:00 フリーコース	18:30 - 22:00 フリー コース 18:30 - 20:00 育成 コース	18:30 - 22:00 フリー コース 18:30 - 20:00 育成 コース	18:30 - 22:00 フリー コース 18:30 - 20:00 育成 コース	18:30 - 22:00 フリー コース 18:30 - 20:00 育成 コース	19:30-20:30 スリムボディ ～middle～ 川田 圭子	18:10-22:00 フリーコース	プールフリー遊泳可能時間	
19:00-19:45 スリムボディ45 ～soft～ 川田　圭子		18:50～19:20 元気教室 30 町田　優希		19:15-20:00 ピラティス 白澤　由美		19:15-19:45 元気教室 30 片野　佑紀		19:30-20:15 骨盤体操 篠原 明美	20:00-21:00 成人コース	20:40-21:10 アロマストレッチ HIROTO		平　日	12:00～15:00 18:30～22:00
19:55-20:40 ピラティス 白澤　由美	20:10-21:10 アクアビクス 川田 圭子	19:30-20:15 スリムボディ45 soft&step 白澤　由美	20:00-21:00 成人コース	20:10-20:40 スリムボディeasy 川崎 茂	19:30-21:00 腰痛コース	予約制 19:55-20:40 BODYPUMP45 TAKUYA	19:30-21:00 腰痛コース	20:25-21:25 ZUMBA 織田 和枝				土曜日	12:00～14:30 18:10～22:00
20:55-21:40 クロスサーキット TAKUYA		20:25-21:25 ZUMBA 佐々木　いく子		20:50-21:35 キック ボクシング 川崎 茂	18:30-22:00 フリーコース	20:50-21:35 BODY COMBAT45 TAKUYA						日曜日	10:00～18:00

スポーツの風、深呼吸
SUNPLAZA FITNESS CLUB 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