

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 10:15 おなか	スタジオ/ジム 10:30-11:30 スリムボディ ~middle~ 久保	スタジオ/ジム 10:15 ストレッチ	スタジオ/ジム 10:20-11:20 ピラティス 安良岡	スタジオ/ジム 10:15 美脚体操	スタジオ/ジム 10:20-11:20 ZUMBA 佐々木	スタジオ/ジム 10:20-11:20 通臂わりレッスン 1週目 ZUMBA SAMMY 佐々木 2週目 ZUMBA 佐々木 3週目 スリムボディ 川田 4週目 スリムボディ 川田 5週目 ZUMBA 佐々木
10:30-11:30 健康ヨガ 田波	10:30-11:30 レディース コース	10:30-11:30 太極拳 水谷	10:30-11:30 幼児園/保育園 プール教室	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	10:30-11:30 成人 コース
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 エアロシェイプ 45 延原	11:40-12:15 アロママッサージ 延原	11:30-12:15 LESMILLS BODYPUMP 45 早乙女	10:30-11:40 週末 リフレッシュ
12:00-15:00 フリーコース	12:00-15:00 フリーコース	12:00-15:00 フリーコース	12:00-15:00 フリーコース	12:00-15:00 フリーコース	12:00-15:00 フリーコース	11:00-12:00 ひまわり 水泳教室 ※4週目のみ実施
13:00-14:00 ZUMBA MALINA	12:30-13:15 アクアピクス 間中	13:20-13:50 クロスサーキット easy 早乙女	12:25-13:10 LESMILLS BODYCOMBAT 45 延原	13:00-13:45 LESMILLS BODYCOMBAT 45 延原	12:25-12:50 リリースストレッチ 早乙女	11:30-12:30 LESMILLS BODYPUMP 60 早乙女
14:10-14:55 LESMILLS BODYPUMP 45 早乙女	13:45-14:30 LESMILLS BODYCOMBAT 45 早乙女	14:00-14:30 健康体操 スタッフレッスン	14:00-15:00 ウォーキング コース	14:00-14:30 ヒップシェイプ 30 延原	13:00-14:00 キッズダンス 5歳以上 安藤	12:40-13:40 LESMILLS BODYCOMBAT 60 早乙女
15:05-15:50 LESMILLS BODYCOMBAT 45 早乙女	14:40-15:40 シナプロロジー & 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	14:40-15:40 ピラティス 篠原	14:00-15:00 ダンスシェイプ 2/4週目 スリムボディsoft 名瀬	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 名瀬
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	15:00-16:00 キッズ スイミング Aコース	15:10-15:40 ベルビック ストレッチ 名瀬
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	16:00-17:00 キッズ スイミング Bコース	10:00-18:00 フリーコース
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	17:00-18:00 キッズ スイミング Cコース	18:00-19:00 ヨガ 河村
18:30-22:00 フリー コース	18:30-22:00 フリー コース	18:30-22:00 育成 コース	18:30-22:00 育成 コース	18:30-22:00 育成 コース	18:00-19:00 ヨガ 河村	18:00-19:30 育成 コース
19:15-20:15 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	19:55-20:40 LESMILLS BODYPUMP 45 早乙女	19:00-19:25 元氣教室 黒川	19:15-20:15 スリムボディ ~middle~ 川田	18:00-22:00 フリーコース
20:30-21:00 クロスサーキット 早乙女	20:05-20:50 LESMILLS BODYPUMP 45 早乙女	20:10-20:40 スリムボディeasy 川崎	20:50-21:35 LESMILLS BODYCOMBAT 45 早乙女	19:35-20:20 ピラティス 篠原	20:00-21:00 成人コース	18:00-22:00 フリーコース
21:10-21:40 インターバル トレーニング 早乙女	21:00-21:35 LESMILLS BODYCOMBAT 35 早乙女	20:50-21:35 キック ボクシング 川崎		20:30-21:30 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
18:00～22:00
日曜日 10:00～18:00

SUNPLAZA FITNESS CLUB
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