

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	10:30-11:30 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	10:20-11:20 ZUMBA 佐々木	10:20-11:20 週替わりレッスン 1回目 ZUMBA SAMMY 2回目 ZUMBA 佐々木 3回目 スリムボディ 武市 4回目 スリムボディ 川田 5回目 ZUMBA 佐々木
10:30-11:30 健康ヨガ 田波	11:40-12:40 ピラティス 久保	12:00-15:00 フリーコース	11:30-12:15 BODYPUMP45 早乙女	11:40-12:10 アロママッサージ 延原	11:30-12:30 BODYPUMP 60 早乙女	10:30 - 11:40 成人 コース リフレッシュ
11:40-12:25 スリムボディ45 ~soft~ 白澤	12:30-13:15 アクアピクス 間中	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 延原	13:00-14:00 キッズダンス 5歳以上 安藤	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	13:50-14:30 ヒップシェイプ 40 延原	14:00-15:00 ウォーキング コース	13:40-14:20 エアロシェイプ 延原	13:50-14:20 BODYCOMBAT 30 延原	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	10:00-18:00 フリーコース
14:10-14:45 BODYPUMP 35 早乙女	14:40-15:40 シナプソロジー & 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	15:00-16:00 キッズ スイミング Aコース	
14:55-15:40 BODYCOMBAT 45 早乙女	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	
15:30-16:30 キッズ スイミング A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	17:00-18:00 キッズ スイミング Cコース	
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	17:30-18:30 キッズ スイミング Cコース	18:00 - 19:00 中学生 コース	
17:30-18:30 キッズ スイミング Cコース	18:30 - 20:00 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 - 20:00 育成 コース	18:00 - 19:00 ヨガ 河村	18:00 - 19:30 育成 コース
18:30 - 20:00 フリー コース	19:15-20:00 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 BODYPUMP45 早乙女	19:00-19:30 元氣教室 黒川	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
19:15-20:15 ヨガ 田波	20:00-21:00 成人コース	20:10-20:40 スリムボディeasy 川崎	20:50-21:35 BODY COMBAT 45 早乙女	19:45-20:30 ピラティス 篠原	20:00-21:00 成人コース	
20:30-21:00 クロスサークット 早乙女	21:10-21:30 リリースストレッチ 早乙女	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		
21:10-21:40 インターバル トレーニング 早乙女						

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