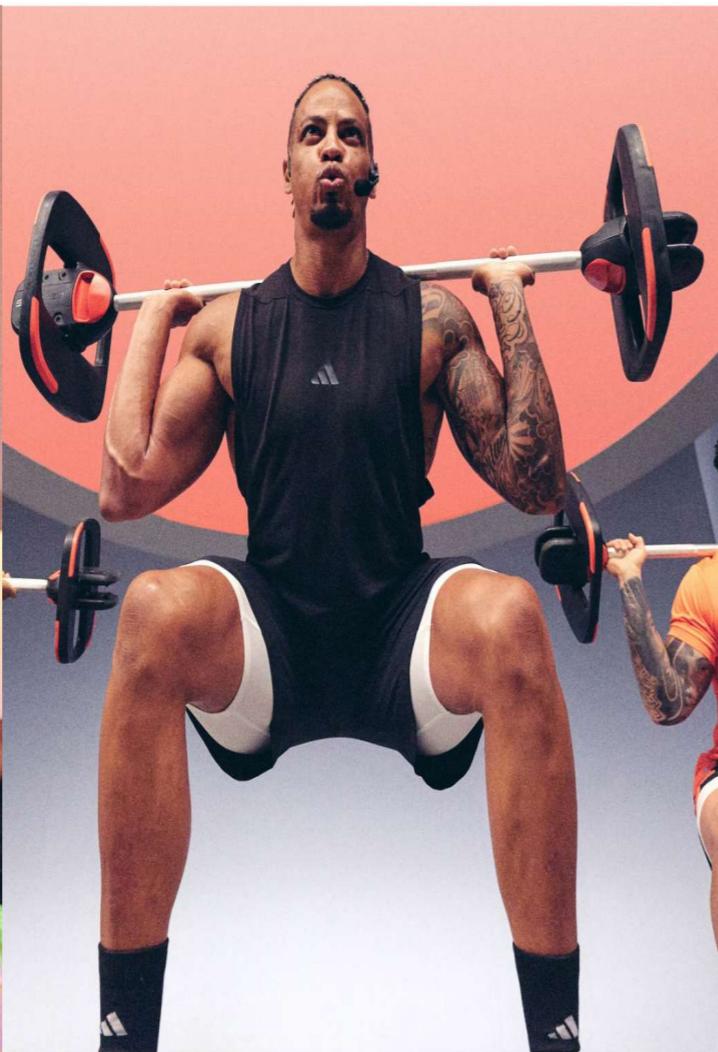


～レッスンプログラムスケジュール～



小山 2026年 1月～3月

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
時間変更 10:30-11:30 中級エアロ 徳島	10:00-15:00 フリーコース	時間変更 10:30-11:30 ヨガ 羽金 ①~③コース使用	10:00-11:30 成人コース 佐々木	時間変更 10:30-11:15 ZUMBA 佐々木 新設クラス 11:30-12:15 はじめてのダンス Rei	10:00-15:00 フリーコース	時間変更 10:30-11:30 初級エアロ 松崎	10:00-15:00 フリーコース	10:30-11:15 かんたんエアロ 篠原	10:30-11:30 成人コース ①~③コース使用	10:30-11:30 成人コース 星野	10:30-11:30 成人コース ①~③コース使用	
時間・内容変更 予約制 11:45-12:15 BODYPUMP 星野	新設クラス 12:30-13:15 LES MILLS BODYCOMBAT RUMI	予約制 11:45-12:30 初級ステップ 羽金	12:45-13:30 LES MILLS BODYBALANCE RUMI	時間変更 12:30-13:15 LES MILLS BODYCOMBAT 田中	時間変更 13:00-13:45 アクアピックス 浜島 ①②コース使用	時間変更 12:45-13:45 ヨガ RUMI	曜日変更 13:00-13:30 水中ウォーキング ①②コース使用	11:30-12:30 骨盤ストレッチ 篠原	11:45-12:30 アクアピックス ①②コース使用 間中	12:00-13:00 ヨガ 福田	10:00-14:30 フリーコース	
時間変更 13:30-14:15 Balletone RUMI	13:00-13:30 アクアピックス 篠崎 ①②コース使用	時間変更 13:45-14:45 ピラティス 白澤	15:00-15:30 キッズスイミング	時間変更 13:30-14:30 アナトミック骨盤ヨガ 市原	14:20-15:10 静林幼稚園プール ①コース使用	時間変更 14:00-14:45 かんたんエアロ 川田	15:00-15:30 キッズスイミング準備	13:45-14:30 LES MILLS BODYCOMBAT 勝又	10:00-15:00 フリーコース	14:00-15:00 キッズスイミング ①コース使用	15:00-16:00 キッズスイミング 全コース使用	
時間変更 14:30-15:30 健康体操 篠原	15:00-15:30 キッズスイミング準備	15:30-16:30 キッズスイミング 全コース使用 休講日はフリー遊泳可	15:00-15:30 キッズスイミング	時間変更 14:45-15:45 ヨガ 浜島	15:00-15:30 キッズスイミング準備	15:30-16:30 キッズスイミング 全コース使用 休講日はフリー遊泳可	15:00-15:30 キッズスイミング準備	15:30-16:30 キッズスイミング 全コース使用 休講日はフリー遊泳可	15:00-15:30 キッズスイミング準備	15:30-16:30 キッズスイミング 全コース使用 休講日はフリー遊泳可	15:00-16:00 キッズスイミング 全コース使用	
16:30-17:30 キッズスイミング 全コース使用	16:30-17:30 キッズスイミング	16:30-17:30 キッズスイミング 全コース使用	16:30-17:30 キッズスイミング 全コース使用	16:30-17:30 キッズダンス スクール 唐澤	16:30-17:30 キッズスイミング 全コース使用	16:30-17:30 キッズダンス スクール 唐澤	16:30-17:30 キッズスイミング 全コース使用	16:30-17:30 キッズダンス スクール 唐澤	16:30-17:30 キッズスイミング 全コース使用	16:30-17:30 キッズスイミング 全コース使用	16:00-17:00 キッズスイミング 全コース使用	
17:30-18:30 キッズスイミング 全コース使用	17:30-18:30 キッズスイミング	17:30-18:30 キッズスイミング 全コース使用	17:30-18:30 キッズスイミング 全コース使用	17:30-18:30 キッズダンス スクール 唐澤	17:30-18:30 キッズスイミング 全コース使用	17:30-18:30 キッズダンス スクール 唐澤	17:30-18:30 キッズスイミング 全コース使用	17:30-18:30 キッズダンス スクール 唐澤	17:30-18:30 キッズスイミング 全コース使用	17:30-18:30 キッズスイミング 全コース使用	17:00-18:00 キッズスイミング 全コース使用	
19:00-19:45 骨盤ストレッチ 鈴木 新設クラス 予約制 19:55-20:40 LES MILLS BODYPUMP 田村	18:30-21:50 フリーコース	時間変更 19:00-19:45 パワーフローヨガ 羽金	18:30-21:50 フリーコース	内容変更 19:00-19:45 1.3.5週 骨盤シェイプ 2.4週 ボルドブラ 石崎	18:30-21:50 フリーコース	18:45-19:45 アナトミック骨盤ヨガ 市原	18:30-21:50 フリーコース	19:00-19:45 Les MILLS BODYBALANCE RUMI 予約制 19:55-20:40 ZUMBA 松崎 内容変更 20:50-21:35 1.2.3週 初級ダンス 4.5週 中級ダンス Rei	20:00-21:00 成人コース ①~③コース使用	19:55-20:40 スカイジャンプ 白井	18:30-21:50 フリーコース	18:00-19:00 中級エアロ 浜島 施設貸出 予約制 19:15-20:00 LES MILLS BODYPUMP 星野 19:00-20:15 ひまわり 水泳教室 ①~③コース使用 ※1週目 & 3週目
20:50-21:35 LES MILLS BODYCOMBAT 勝又	20:00-21:00 成人コース ①~③コース使用	20:00-20:45 1.3.5週 かんたんエアロ 2.4週 初級ステップ 羽金	20:00-20:45 ZUMBA 石崎	20:50-21:35 1.2.3週 初級ダンス 4.5週 中級ダンス Rei	20:50-21:35 LES MILLS BODYCOMBAT 田村	20:50-21:35 LES MILLS BODYCOMBAT 勝又	20:15-21:00 フリーコース	20:15-21:00 フリーコース	20:15-21:00 フリーコース	20:15-21:00 フリーコース	20:15-21:00 フリーコース	



スポーツの風、深呼吸 サンプラザフィットネスクラブ **WINDS** ウィンズ小山
SUNPLAZA FITNESS CLUB

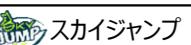
～プログラム タイムスケジュール～
2026年 1月～ 3月

ENJOY YOURSELF AT FITNESS CLUB WINDS
STUDIO PROGRAM ～スタジオプログラム紹介～

《スリムボディ系》エアロビクスで脂肪燃焼し、健康な身体を目指したい方

プログラム名	時間	内容と効果	強 度	難易度
かんたんエアロ	45分	エアロビクスの基本動作を習得でき、初心者の方にオススメの入門クラスです。	☆	☆
初級エアロ	45分 60分	低衝撃なエアロの基本動作で動きを楽しみ、効率良く脂肪燃焼するクラスです。	☆☆	☆
中級エアロ	60分	脂肪燃焼に効果的！シンプルな動作でしっかり汗をかけるクラスです！	☆☆☆	☆
初級ステップ	45分	全身の引き締めを目的とした昇降動作のクラス。初心者の方も楽しめます。	☆	☆

《エンジョイ・スタディ系》様々なレッスンで運動効果を高めたい方

プログラム名	時間	内容と効果
健康体操	60分	有酸素運動や筋コン、ストレッチ、リズム体操を行うクラス。様々な運動を行い、身体を作っています。
 ZUMBA	45分	ラテン音楽を楽しみながらダンスを行う有酸素運動です。パーティー感覚で楽しく身体を動かします。
ポルドブラ	45分	バレエ・ピラティス・ダンスを融合し音楽に合わせて動き、姿勢を整え・筋力・柔軟性向上を目的とします。
 スカイジャンプ	45分	衝撃を緩和する特殊なジャンプシューズを履いて楽しく有酸素エクササイズを行います。

プログラム名	時 間	内容と効果
はじめてのダンス 初級ダンス	45分	ダンスの基礎や簡単なステップでリズムトレーニングと振付を踊って楽しく汗をかくクラスです。ダンスが未経験の方、初心者の方にもオススメです。また経験者の基礎固めにもオススメです。
中級ダンス	45分	ダンスの基礎+応用で少し難しいステップなどを使ってリズムトレーニングと振付を踊っていくクラスです。初級クラスよりも難しいダンスにチャレンジしたい方、ダンス経験者などにオススメです。

《 インナーアプローチ系 》 キュッと引き締まった身体を作りたい方

プログラム名	時 間	内容と効果
パワーフローヨガ	45分	呼吸を意識し、流れるようにポーズ展開していきます。体幹を安定させ、筋力と柔軟性を向上させます。
ピラティス	60分	身体のコア（中心部）を鍛え美しいボディラインを構成し、バランスや柔軟性を高めるクラスです。
骨盤ストレッチ	45分 60分	骨盤を正しい位置に整え鍛えていくクラスです。体だけでなくホルモンバランス改善も期待ができます。
骨盤シェイプ	45分	音楽に合わせて有酸素運動を行い、骨盤と肩甲骨を中心に体幹から美しく、正しい身体を作ります。
アナトミック骨盤ヨガ	60分	骨盤周りの関節、筋肉を鍛え柔軟性向上が目的。身体パフォーマンス向上、ケガ予防に効果的です。

《 バランス系 》 心と身体のバランスを整えたい方

プログラム名	時 間	内容と効果
ヨガ	60分	ゆったりと身体を伸ばし呼吸を意識し、心地よい刺激を感じて心と身体の調和を感じていきます。
Balletone	45分	バレエ・ヨガ・フィットネスの3つの要素を融合した新感覚エクササイズ。

《 レズミルズプログラム 》 ニュージーランド発祥で世界展開されている大人気のワールドワイドプログラム

プログラム名	時 間	内容と効果
BODYPUMP	30分 45分	音楽に合わせてバーベル運動を行います！代謝を高め太りにくく痩せやすい身体を作ります。
BODYCOMBAT	45分	ボクシング・ムエタイ・空手などの動きを取り入れた有酸素クラス！脂肪燃焼・体力UPに効果的です。
BODYBALANCE	45分	ヨガをベースに太極拳やピラティスの要素を取り入れたワークアウトです。柔軟性向上に効果的です。

POOL PROGRAM ～プールプログラム紹介～

《 フリースイミング利用可能な方の無料プログラム 》

プログラム名	時 間	内容と効果
アクアビクス	30分 45分	音楽に合わせて行う水中エクササイズ。関節の負担が少なく、脂肪燃焼・体力UPに効果抜群です。
水中ウォーキング	30分	水の特性を活用し水中での歩き方を習得します。腰や膝に負担が少なく安心して運動が可能です。

《 スイミングプログラム 》 ※指定の会員種別の方

プログラム名	時 間	内容と効果
成人コース	60分	各泳法を基本からマスターします。初めての方も安心してご参加頂けます。

～ スタジオ・プールについてのインフォメーション ～

担当者及びレッスン内容等に変更がある場合がございます。予めご了承下さい。（館内掲示、HPよりご確認下さい）

レッスン開始以降のプログラムへの参加は急激な心拍数の変動で負担がかかります。安全の為、ご遠慮下さい。

予約レッスンは定員制の為、当日の事前予約が必要です。1Fの予約台帳にお名前をご記入の上、ご参加下さい。尚、ご本人様以
スタジオ利用案内▶ 外の代筆はご遠慮下さい。スタジオ内での携帯通話及び撮影は禁止となっております。代行等で担当者及び、レッスン内容が変更と
なる場合がございます。予め、ご了承下さい。

入水前後は必ずシャワーを浴びて下さい。アクセサリーをはずし、お化粧を落としてからご利用下さい。水着はスポーツ用とし、スイム
プール利用案内▶ キャップの着用をお願い致します。○印の番号は、各レッスンで使用するコースとなります。別紙カレンダーのスクール休講日は終日フリ
ークスとなり遊泳可能となります。