

～レッスンプログラムスケジュール～



スポーツの風、深呼吸 サンプラザフィットネスクラブ
WINDS ウィンズ栃木

2026年 1月～3月

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
10:00	スタジオ 10:30-11:30 ヨガ 永島	プール 幼稚園 水泳教室 ①⑥コース使用 (フリー②～⑤)	10:00	スタジオ 10:30-11:30 中級エアロ 久保	プール 10:30-11:30 成人口コース ①～④コース使用 渡辺・山根	10:00	スタジオ 10:30-11:30 太極拳 水谷	プール 幼稚園 水泳教室 ①⑥コース使用 (フリー②～⑤)	10:00	スタジオ 10:30-11:30 ピラティス 安良岡	プール 10:00-15:00 フリーコース
11:00	11:45-12:30 初級エアロ 鈴木	10:00-15:00 フリーコース	11:00	11:45-12:45 ピラティス 久保	10:00-15:00 フリーコース 12:30-13:15 アクアピクス ①②コース使用 間中	11:00	11:45-12:45 ヨガ RUMI	10:00-15:00 フリーコース	11:00	10:30-11:30 初級エアロ 武市	10:00-15:00 フリーコース
12:00	13:00-13:45 LES MILLS BODYPUMP 田村	14:00-15:00 成人コース ①～③コース使用 渡辺・山根	12:00	14:00-14:30 ジムエリア サーキットトレーニング	14:00-14:30 筋膜リリース・ツボヨガ 名渕	12:00	14:45-15:45 健康体操 篠原	14:00-15:00 ウォーキングコース ①②コース使用 渡辺(大)	12:00	11:45-12:15 アロママッサージ	10:00-15:00 フリーコース
13:00	14:00-14:45 LES MILLS BODYCOMBAT 田村	15:00-15:30 キッズスイミング準備	13:00	15:00-15:30 キッズスイミング準備	15:00-15:30 キッズスイミング 全コース使用 休講日はフリー遊泳可	13:00	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	14:00-15:00 13:30-14:15 LES MILLS BODYCOMBAT 渡辺(大)	13:00	13:45-14:30 ペルビックストレッチ 名渕	10:00-15:00 フリーコース
14:00	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	16:30-17:30 キッズスイミング 全コース使用	14:00	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	14:00	14:30-15:30 初級エアロ 川田	14:00-15:00 14:30-15:30 LES MILLS BODYCOMBAT 市原	14:00	14:45-15:45 ピラティス 篠原	10:00-15:00 フリーコース
15:00	16:30-17:30 キッズスイミング 全コース使用 休講日はフリー遊泳可	17:30-18:30 キッズスイミング 全コース使用	15:00	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	15:00	18:30-20:00 選手コース ①～③コース使用 人数により変動	18:30-20:00 予約制 19:45-20:30 LES MILLS BODYPUMP 田村	15:00	19:30-20:15 ピラティス 篠原	10:00-15:00 フリーコース
16:00	17:30-18:30 キッズスイミング 全コース使用	18:30-20:00 選手コース ①～③コース使用 人数により変動	16:00	18:30-20:00 選手コース ①～③コース使用 人数により変動	18:30-20:00 選手コース ①～③コース使用 人数により変動	16:00	18:30-20:00 選手コース ①～③コース使用 人数により変動	18:30-20:00 予約制 20:45-21:30 LES MILLS BODYCOMBAT 渡辺(大)	18:30-21:30 20:30-21:30 ZUMBA 荒瀬	18:30-21:30 ZUMBA 荒瀬	10:00-14:30 フリーコース
17:00	18:30-20:00 選手コース ①～③コース使用 人数により変動	19:45-20:30 ZUMBA 荒瀬	17:00	19:00-20:00 ピラティス 白澤	20:00-21:00 成人コース ①～④コース使用 渡辺・勝又	17:00	19:00-20:00 ピラティス 白澤	19:00-20:30 LES MILLS BODYPUMP 田村	20:00-21:00 成人コース ①～④コース使用 渡辺・山田	20:00-21:00 ZUMBA 荒瀬	14:30-15:00 キッズスイミング準備
18:00	20:00-21:15 初級ステップ 松崎	20:45-21:30 LES MILLS BODYCOMBAT 渡辺(大)	18:00	20:15-21:15 キックボクシング 川崎	18:30-22:00 フリーコース	18:00	18:30-22:00 フリーコース	18:30-22:00 フリーコース	18:30-22:00 フリーコース	18:30-22:00 フリーコース	15:00-16:00 キッズスイミング 全コース使用 休講日はフリー遊泳可
19:00	19:15-20:15 ヨガ 松崎	19:45-20:30 ZUMBA 荒瀬	19:00	19:00-20:00 ピラティス 白澤	20:00-21:00 成人コース ①～④コース使用 渡辺・勝又	19:00	19:00-20:00 ピラティス 白澤	19:45-20:30 LES MILLS BODYPUMP 田村	20:00-21:00 成人コース ①～④コース使用 渡辺・山田	20:00-21:00 ZUMBA 荒瀬	15:00-16:00 キッズスイミング 全コース使用 休講日はフリー遊泳可
20:00	20:30-21:15 初級ステップ 松崎	20:45-21:30 LES MILLS BODYCOMBAT 渡辺(大)	20:00	20:15-21:15 キックボクシング 川崎	18:30-22:00 フリーコース	20:00	18:30-22:00 フリーコース	18:30-22:00 フリーコース	18:30-22:00 フリーコース	18:30-22:00 フリーコース	16:00-17:00 キッズスイミング 全コース使用
21:00			21:00			21:00					17:00-18:00 キッズスイミング 全コース使用
											18:00-19:00 担当変更 ヨガ 永島
											18:00-19:00 中学生コース ①②コース使用 人数により変動
											19:15-20:15 中級エアロ 川田
											18:00-22:00 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 ウィンズ栃木
 ~プログラム タイムスケジュール~

2026年 1月～ 3月

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	現在実施無し	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、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。	☆	☆

《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
ピラティス	45分 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。
ポップピラティス	45分	リズミカルに振り付けされたピラティスの動きに、筋トレ、有酸素運動を組み合わせたクラスです。
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。
ペルビックストレッチ	45分 60分	骨盤の周辺をほぐすことや鍛えることができます。姿勢改善で美しいボディラインを形成します。
筋膜リリース・ツボヨガ	45分	蓄積された筋肉の疲労をほぐし、ヨガの動作を用いて身体のツボを刺激し、柔軟性向上を目指します。

《 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
ZUMBA	45分 55分 60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。
キックボクシング	60分	音楽に合わせてキックやパンチを繰り出す有酸素運動クラス。ストレス発散にも効果的です。
健康体操	60分	有酸素運動や筋コン、ストレッチ、リズム体操を行なうクラス。様々な運動を行い身体を作っていきます。
アロママッサージ	30分	アロマの香りを週替わりで楽しみ、セルフマッサージを行い心身ともにリフレッシュするクラスです。
サーキットトレーニング(ジムエリア)	30分	30分の短時間で効率よく基礎代謝を上げ、脂肪を燃焼させる効果的なワークアウトです。

《 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て、心地よい刺激を感じ、心と体の調和を感じていきます。
太極拳	60分	ゆったりとした動きでバランスを保ち、呼吸を意識して身体を動かしていくクラスです。

《 レズミルズプログラム 》 ニュージーランド発祥で世界で展開されている大人気な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	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。

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
アクアピクス	45分	音楽に合わせて行な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。

《 各種スイミングスクール・水中プログラム 》 ※指定の会員種別の方のみご参加頂けます。

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。
ウォーキングコース	60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。2F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コースとなり遊泳可能となります。