～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 INDS ウインズ栃木 SUNPLAZA FITNESS CLUB

2026年 11月

月曜日

スタジオ

- 10:30-11:30 ヨガ 永島
- 11:45-12:30 初級エアロ 鈴木
- 予約制 13:00-13:45 LesMills BODYPUMP 田村
- 14:00-14:45 LesMills BODYCOMBAT 田村
- 18:30-19:15 LesMills BODYBALANCE RUMI
- 19:30-20:15 ヨガ 松崎
- 20:30-21:15 1.3.5週 初級ステップ 2.4週 ZUMBA 松崎

プール

- 幼稚園 水泳教室 ①⑥コース使用（フリー②～⑤）
- 10:00-15:00 フリーコース
- 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
- 16:30-17:30 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
- 18:30-20:00 選手コース ①～③コース使用 人数により変動
- 18:30-22:00 フリーコース

火曜日

スタジオ

- 10:30-11:30 ピラティス 久保
- 11:45-12:45 エアロ＆シェイプ 久保
- 13:00-13:30 アロママッサージ
- ジムエリア 14:00-14:30 サーキットトレーニング
- 14:45-15:45 健康体操 篠原
- 19:45-20:30 ZUMBA 荒瀬
- 20:45-21:30 LesMills BODYCOMBAT RUMI

プール

- 10:30-11:30 成人コース ①～④コース使用 渡辺・山根
- 10:00-15:00 フリーコース
- 12:30-13:15 アクアビクス ①②コース使用 間中
- 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
- 16:30-17:30 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
- 18:30-20:00 選手コース ①～③コース使用 人数により変動
- 20:00-21:00 成人コース ①～④コース使用 渡辺・渡辺(大)
- 18:30-22:00 フリーコース

水曜日

スタジオ

- 10:30-11:30 太極拳 水谷
- 11:45-12:45 ヨガ RUMI
- 13:00-13:30 楽しく筋トレ
- 13:45-14:30 筋膜リリース・ツボヨガ 名渕
- 14:45-15:45 初級エアロ 川田
- 19:00-20:00 ピラティス 白澤
- 20:15-21:15 キックボクシング 川﨑

プール

- 幼稚園 水泳教室 ①⑥コース使用（フリー②～⑤）
- 10:00-15:00 フリーコース
- 14:00-15:00 ウォーキングコース ①②コース使用 渡辺(大)
- 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
- 16:30-17:30 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
- 18:30-20:00 選手コース ①～③コース使用 人数により変動
- 18:30-22:00 フリーコース

木曜日

スタジオ

- 10:30-11:30 ピラティス 安良岡
- 12:30-13:15 LesMills BODYBALANCE RUMI
- 13:30-14:15 LesMills BODYCOMBAT 渡辺(大)
- 14:30-15:30 アナトミック骨盤ヨガ 市原
- 18:30-19:30 アナトミック骨盤ヨガ 市原
- 予約制 19:45-20:30 LesMills BODYPUMP 田村
- 20:45-21:30 LesMills BODYCOMBAT 渡辺(大)

プール

- 幼稚園 水泳教室 ①⑥コース使用（フリー②～⑤）
- 10:00-15:00 フリーコース
- 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
- 16:30-17:30 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
- 18:30-20:00 選手コース ①～③コース使用 人数により変動
- 18:30-22:00 フリーコース

金曜日

スタジオ

- 10:30-11:30 初級エアロ 武市
- 予約制 11:45-12:30 LesMills BODYPUMP 田村
- 12:45-13:30 LesMills BODYCOMBAT 田村
- 13:45-14:30 ペルビックストレッチ 名渕
- 14:45-15:45 ピラティス 篠原
- 19:30-20:15 ピラティス 篠原
- 20:30-21:30 ZUMBA 荒瀬

プール

- 10:30-11:30 成人コース ①～④コース使用 渡辺・山根
- 10:00-15:00 フリーコース
- 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
- 16:30-17:30 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
- 18:30-20:00 選手コース ①～③コース使用 人数により変動
- 20:00-21:00 成人コース ①～④コース使用 渡辺・田村
- 18:30-22:00 フリーコース

土曜日

スタジオ

- 10:15-11:10 ZUMBA 永島
- 11:20-12:05 1.3.5週 ポップピラティス 2.4週 ピラティス CHIEMI
- 12:15-13:00 LesMills BODYCOMBAT RUMI
- 13:15-14:15 キッスタンス スクール 安藤
- 15:00-16:00 ペルビックストレッチ 名渕
- 17:30-18:30 ヨガ 永島
- 18:45-19:45 中級エアロ 川田
- 20:00-20:30 パワーサーキット
- 20:45-21:30 LesMills BODYCOMBAT 渡辺(大)

プール

- 10:15-11:15 成人コース ①～④コース使用 渡辺・渡辺(大)
- 11:30-12:30 ウォーキングコース ①②コース使用 渡辺(大)・谷中田
- 10:00-14:30 フリーコース
- 14:30-15:00 キッズスイミング準備
- 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
- 16:00-17:00 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
- 18:00-19:00 中学生コース ①②コース使用 人数により変動
- 18:00-22:00 フリーコース