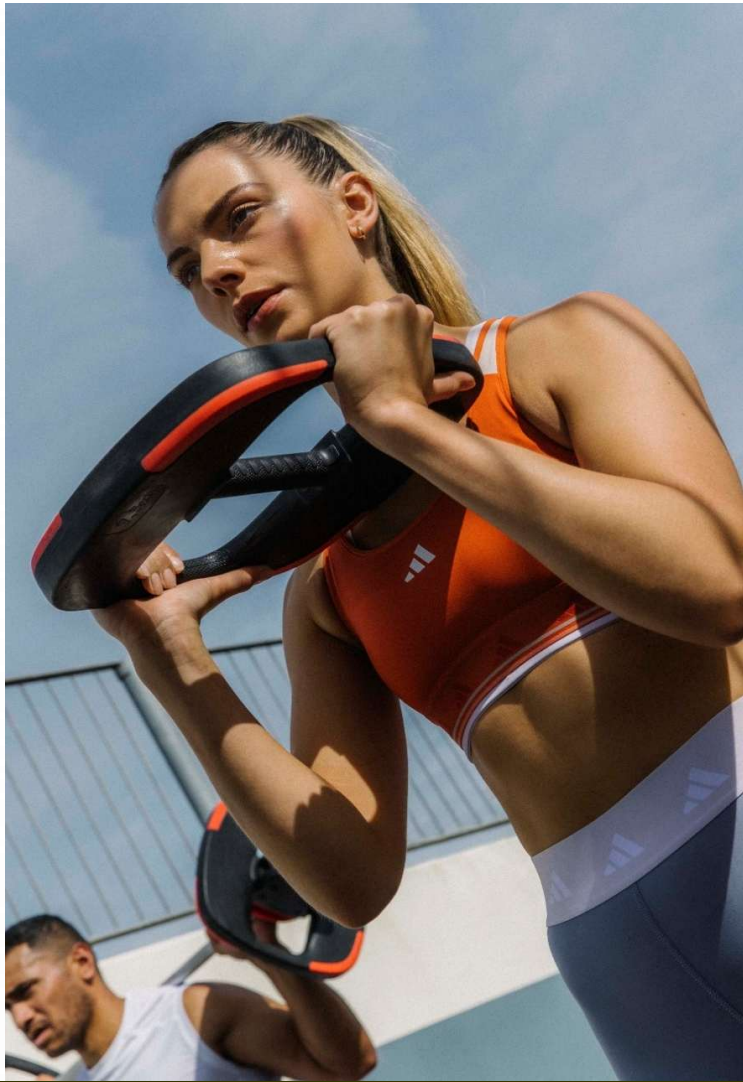


## ～レッスンプログラムスケジュール～

2025年 1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                                             |
| 10:00 |                                                         |                                                 |                                                                         |                                                                     |                                  |                                                  |                                                                            |     |                                 |                                              |                                                         |                                                 |
| 11:00 | 10:30-11:30<br>ヨガ<br>永島                                 | 幼稚園<br>水泳教室<br><br>①⑥コース使用<br>(フリー②～⑤)          | 10:30-11:30<br>中級エアロ<br>久保                                              | 10:30-11:30<br>レディースコース<br>①～④コース使用<br>渡辺・金山                        | 10:30-11:30<br>太極拳<br>水谷         | 幼稚園<br>水泳教室<br><br>①⑥コース使用<br>(フリー②～⑤)           | 10:30-11:30<br>ピラティス<br>安良岡                                                |     | 10:30-11:30<br>初級エアロ<br>武市      | 10:30-11:30<br>レディースコース<br>①～④コース使用<br>渡辺・金山 | <div>担当変更</div> <div>10:15-11:10<br/>ZUMBA<br/>永島</div> | 10:15-11:15<br>成人コース<br>①～④コース使用<br>渡辺・佐藤       |
| 12:00 | <div>担当変更</div> <div>11:45-12:30<br/>初級エアロ<br/>鈴木</div> |                                                 | 11:45-12:45<br>ピラティス<br>久保                                              | 10:00-15:00<br>フリーコース<br><br>12:30-13:15<br>アクアビクス<br>①②コース使用<br>間中 | 11:45-12:45<br>ヨガ<br>RUMI        |                                                  |                                                                            |     | 11:45-12:15<br>アロママッサージ         |                                              | 11:20-12:05<br>1.3.5週 ポップピラティス<br>2.4週 ピラティス<br>CHIEMI  | 11:30-12:30<br>ウォーキングコース<br>①②コース使用<br>佐藤       |
| 13:00 | <div>ジムエリア</div> <div>13:15-13:45<br/>サーキットトレーニング</div> | 10:00-15:00<br>フリーコース                           |                                                                         |                                                                     |                                  |                                                  | <div>担当変更</div> <div>13:30-14:15<br/>LES MILLS<br/>BODYCOMBAT<br/>田村</div> |     |                                 |                                              | 12:15-13:00<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>RUMI          |                                                 |
| 14:00 | 14:00-14:45<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>渡辺(大)         | 14:00-15:00<br>レディースコース<br>①～③コース使用<br>渡辺・佐藤    | <div>予約制</div> <div>13:45-14:30<br/>LES MILLS<br/>BODYPUMP<br/>田村</div> |                                                                     | 13:45-14:30<br>筋膜リリース・ツボヨガ<br>名淵 | 14:00-15:00<br>ウォーキングコース<br>①②コース使用<br>渡辺(大)or佐藤 | 14:30-15:30<br>アナトミック骨盤ヨガ<br>市原                                            |     | 13:45-14:30<br>ペルビックストレッチ<br>名淵 |                                              | 13:15-14:15<br>キッズダンス<br>スクール<br>安藤                     | 10:00-14:30<br>フリーコース                           |
| 15:00 |                                                         | 15:00-15:30<br>キッズスイミング準備                       | 14:45-15:45<br>健康体操<br>篠原                                               | 15:00-15:30<br>キッズスイミング準備                                           | 14:45-15:45<br>初級エアロ<br>川田       | 15:00-15:30<br>キッズスイミング準備                        |                                                                            |     | 14:45-15:45<br>ピラティス<br>篠原      |                                              |                                                         | 14:30-15:00<br>キッズスイミング準備                       |
| 16:00 |                                                         | 15:30-16:30<br>キッズスイミング<br>全コース使用<br>休講日はフリー遊泳可 |                                                                         | 15:30-16:30<br>キッズスイミング<br>全コース使用<br>休講日はフリー遊泳可                     |                                  | 15:30-16:30<br>キッズスイミング<br>全コース使用<br>休講日はフリー遊泳可  |                                                                            |     |                                 |                                              | 15:00-16:00<br>ペルビックストレッチ<br>名淵                         | 15:00-16:00<br>キッズスイミング<br>全コース使用<br>休講日はフリー遊泳可 |
| 17:00 |                                                         | 16:30-17:30<br>キッズスイミング<br>全コース使用               |                                                                         | 16:30-17:30<br>キッズスイミング<br>全コース使用                                   |                                  | 16:30-17:30<br>キッズスイミング<br>全コース使用                |                                                                            |     |                                 |                                              |                                                         | 16:00-17:00<br>キッズスイミング<br>全コース使用               |
| 18:00 |                                                         | 17:30-18:30<br>キッズスイミング<br>全コース使用               |                                                                         | 17:30-18:30<br>キッズスイミング<br>全コース使用                                   |                                  | 17:30-18:30<br>キッズスイミング<br>全コース使用                |                                                                            |     |                                 |                                              |                                                         | 17:00-18:00<br>キッズスイミング<br>全コース使用               |
| 19:00 |                                                         | 18:30-20:00<br>選手コース<br>①～③コース使用<br>人数により変動     |                                                                         | 18:30-20:00<br>選手コース<br>①～③コース使用<br>人数により変動                         | 19:00-20:00<br>ピラティス<br>白澤       | 18:30-20:00<br>選手コース<br>①～③コース使用<br>人数により変動      |                                                                            |     |                                 |                                              | 18:00-19:00<br>ヨガ<br>河村                                 | 18:00-19:00<br>中学生コース<br>①②コース使用<br>人数により変動     |
| 20:00 | 19:15-20:15<br>ヨガ<br>松崎                                 |                                                 | 19:45-20:30<br>ZUMBA<br>荒瀬                                              | 20:00-21:00<br>成人コース<br>①～③コース使用<br>渡辺・佐藤                           | 20:15-21:15<br>キックボクシング<br>川崎    |                                                  | <div>予約制</div> <div>19:45-20:30<br/>LES MILLS<br/>BODYPUMP<br/>田村</div>    |     | 19:30-20:15<br>ピラティス<br>篠原      | 20:00-21:00<br>成人コース<br>①～③コース使用<br>渡辺・佐藤    | 19:15-20:15<br>中級エアロ<br>川田                              |                                                 |
| 21:00 | 20:30-21:15<br>初級ステップ<br>松崎                             | 18:30-22:00<br>フリーコース                           | 20:45-21:30<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>渡辺(大)                         | 18:30-22:00<br>フリーコース                                               |                                  | 18:30-22:00<br>フリーコース                            | 20:45-21:30<br>LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>渡辺(大)                            |     | 20:30-21:30<br>ZUMBA<br>荒瀬      | 18:30-22:00<br>フリーコース                        |                                                         | 18:00-22:00<br>フリーコース                           |



スポーツの風、深呼吸

SUNPLAZA FITNESS CLUB

INDS ウィンズ 栃木

～ プログラム タイムスケジュール ～

2025年 1月

TEL 0282-23-5712

栃木県 栃木市 片柳町2-2-2 〔サンプラザ敷地内〕

http://sunplaza-winds.com/winds-tochigi.html

営業時間▶ 月～土 10:00～22:00  
日曜日 定休日

※年末年始、夏季休暇、施設点検等で休館となる場合がございます。予めご了承ください。

ENJYOI 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 | 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     | リズム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                                          |
|-------------------|-----|------------------------------------------------|
| <b>BODYPUMP</b>   | 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。    |
| <b>BODYCOMBAT</b> | 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                                         |
|--------|-----|-----------------------------------------------|
| アクアビクス | 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。 |

《 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。           |
| レディースコース  | 60分 | 女性を対象とし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よりご確認ください）  
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電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。