






**WINDS ウィンズ 栃木**  
 SUNPLAZA FITNESS CLUB  
 ~ プログラム タイムスケジュール ~  
**2026年 7月~9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 ※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。  
 日曜日 定休日

## 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
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。	☆	☆
エアロ&シェイプ	60分	エアロビクスと筋肉トレ両方ができます。脂肪燃焼に効果的です。	☆	☆

### 《 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
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ら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返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	アロマの香りを過替わりで楽しみ、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。
楽しく筋トレ	30分	自重、ダンベル、チューブなどを使用して楽しみながら筋トレをするクラスです。
パワーサーキット (スタジオ)	30分	自重やバーベルを使い、筋持久力アップを目指すクラスです。

### 《 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。
<b>BODYBALANCE</b>	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	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。
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。

スタジオ利用案内 ▶ 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。

プール利用案内 ▶ 入水前後は必ずシャワーを浴びて下さい。アクセサリをはずし、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。