ウイング･ハット春日部トレーニング室

スタジオ・プログラム　5月の予定表

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
	10:00～10:15 健康体操 ☆	10:00～11:15 ストレッチ&エアロ 有料	10:00～10:15 健康体操 ☆	10:00～10:15 健康体操 ☆	10:15～10:30 健康体操 ☆	10:00～10:15 健康体操 ☆	10:00～10:15 健康体操 ☆
	10:30～12:00 ボクササイズ 有料		10:30～12:00 ボクササイズ 有料	10:30～11:30 骨盤ストレッチ 有料	10:30～10:45 しっかりストレッチ ☆	10:15～10:30 しっかり筋トレ ★	10:30～11:30 ベーシックヨガ 有料
11:00		11:40～12:40 ※フラダンス 申込制･有料			11:00～12:00 やさしいヨガ 有料		
12:00							
13:00							
14:00	14:15～14:30 健康体操 ☆	14:15～14:30 健康体操 ☆	14:15～14:30 健康体操 ☆	14:15～14:30 健康体操 ☆	14:15～14:30 健康体操 ☆		14:15～14:30 健康体操 ☆
	14:30～15:00 お腹・背中すっきり ☆	14:30～15:00 ウォーキングシェイプ ★	14:30～15:00 エアロビクス30 ★	14:30～15:00 肩こり腰痛体操 ☆	14:30～15:00 ウォーキングシェイプ ★	14:30～15:30 ※太極拳 申込制･有料	
15:00							
16:00					15:30～16:30 わくわくダンス ●		
					16:40～17:40 ハーフッツダンス ●		
17:00					17:50～18:50 レベルアップダンス ●		
18:00							
19:00	19:00～20:00 パワーヨガ 有料	19:00～19:15 肩こり腰痛体操 ☆	19:10～20:10 ZUMBA 有料		19:00～19:15 お腹・背中すっきり ☆		
20:00							
21:00							
22:00							

※
フラダンス・太極拳は申込制ですが、定員に空きがあれば途中からでもご参加いただけます。
ご希望の方はウイング・ハット春日部トレーニング室までお問い合

●
お子様のクラスです。
お申し込み制になりますので、詳細はお

プログラムは都合により変更する場合がございます。予めご了承ください。

■プログラムへの参加方法とおねがい■

無料プログラム	・トレーニングルーム利用料で参加いただけます。 ・開始時刻までに直接スタジオへお集まりください。
有料プログラム	・開始時刻までに参加名簿に名前を書き、スタジオにお集まりください。 ・￥600でトレーニング室もお使い頂けます。どうぞご利用ください。

●トレーニングウエア・室内用運動靴をご着用ください（ジーンズ・スカート・スリッパでのご利用は出来ません）
●水分補給を適宜行いましょう（水筒やペットボトルは持ち込み可能です）。
●体調の優れない場合などは無理をなさらずスタッフにご相談ください。
●無料プログラムは　☆　・　★　の順に運動レベルが上がります。
　適当なプログラムを選んでご参加ください。

■トレーニングルームのご案内■

利用できる方	営業時間・休館日	１回利用料金	
中学生以上	9:00～22:00 12/30～1/3・施設点検日は休館	※【市内】一般：330円　／中学生160円 【市外】一般：500円　／中学生250円	※蓮田市･白岡市宮代町･杉戸町は市内扱いです。

【お問合せ】〒344-0035　春日部市谷原新田1557-1　電話048-733-7575　ウイング･ハット春日部