

スタジオ・プログラム 12月予定表

	月	火	水	木	金	土	日
9:00		10:00~11:15 ストレッチ &エアロ 有料					9:30~10:30 ベーシック ヨガ 有料
10:30~11:30	リズムキック ボクシング 有料		10:30~11:30 キック DE シェイプ 有料	10:15~11:15 骨盤ストレッチ 有料		10:30~11:30 ほっこり ヨガ 有料	
11:00		11:30~12:30 *フラダンス 申込制・有料			10:40~11:40 やさしい ヨガ 有料		
12:00	12:00~13:00 ピラティス 有料		12:00~13:00 ファットバーン エクストリーム 有料		11:50~12:50 ステップ 有料	12:00~13:00 ステップエアロ 有料	
13:00							
14:00				13:45~14:45 パワーヨガ 有料			
15:00						14:30~15:30 ※太極拳 申込制・有料	
16:00	● お子様のクラスです。 お申し込み制になりますので、詳細はお問い合わせ下さい。			15:30~16:30 わくわくダンス ●	15:30~16:30 わくわくダンス ●		
17:00			16:40~17:40 わくわく リズムダンス ●	16:40~17:40 HIPHOP ベーシックダンス ●			
18:00					17:50~18:50 HIPHOP レベルアップダンス ●		
19:00			19:10~20:10 ZUMBA 有料	19:30~20:30 ステップ シェイプ 有料	19:00~20:00 *HIPHOP レギュラークラス 申込制・有料		* 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。
20:00							
21:00							
22:00							

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	● 休講中
有料プログラム	● 定員15名 ● ¥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。

- トレーニングウェア・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	※蓮田市・白岡市 宮代町・杉戸町は 市内扱いです。
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	

【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

春日部市体育施設・都市公園 指定管理者 アイル・オーエンス・東武緑地グループ

*新規・変更箇所です。