

スタジオ・プログラム 6月の予定表



	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00~10:15	健康体操 ☆		10:00~10:15 健康体操 ☆	10:00~10:15 健康体操 ☆	10:00~10:15 健康体操 ☆	10:00~10:15 健康体操 ☆	10:00~10:15 健康体操 ☆
11:00	10:30~12:00 ボクササイズ 有料	10:15~11:15 シンプルエアロ 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	10:15~10:30 しっかり筋トレ ★ 11:00~12:00 やさしいヨガ 有料	10:15~10:30 しっかり筋トレ ★	10:30~11:30 ベーシックヨガ 有料
12:00		11:40~12:40 フラダンス 有料					
13:00							
14:00	14:15~14:30 健康体操 ☆	14:15~14:30 しっかり筋トレ ★	14:15~14:30 健康体操 ☆	14:15~14:30 お腹・背中すっきり ☆	14:15~14:30 肩こり腰痛体操 ☆	14:00~15:00 太極拳	
15:00	14:30~15:00 お腹・背中すっきり ☆	14:30~15:00 肩こり腰痛体操 ☆	14:30~15:00 エアロピクス30 ★	14:30~15:00 エアロピクス30 ★	14:30~15:00 健康体操 ★	有料	14:30~15:00 健康体操 ★
16:00	※ わくわくダンス教室は只今満員となっております。フラダンスは申込制ですが、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わせください。				15:30~16:30 ※わくわくダンス教室 有料		
17:00							
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				
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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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。

- トレーニングウェア・室内用運動靴をご着用ください（シーズン・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・宮代町・白岡町・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