

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 ☆
11:00	10:30~12:00 ボクササイズ 有料	11:40~12:40 ※フラダン 申込制・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 ☆ 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							
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 ☆
15:00	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 エアロピクス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	
16:00	※ 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わせ				15:30~16:30 わくわくダンス ●	● 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	
17:00				16:40~17:40 ハーンツンツン ●			
18:00				17:50~18:50 レベルアップダンス ●			
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							
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（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