

# 8月体験会の限定教室はこちら！

## 【ヨガ&ストレッチース】

開催日 月曜 7/24・8/7・21  
9:30~10:30  
火曜 8/1・22  
19:00~19:45  
対象:高校生以上

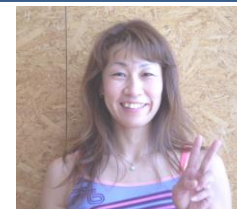
布地の弾力性を使って身体を伸ばしたり引く・押すの動作で負荷をかけて筋肉を動かします。  
身体の硬い方でも自分で調整できるのでなたでも参加いただける教室です。



## 【ゆるトレ】

開催日 木曜 8/3  
10:00~10:45  
対象:高校生以上

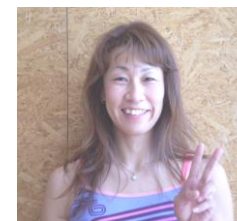
テニスボールで硬くなった身体のコリをほぐし、筋肉の柔軟性と弾力性を取り戻します。  
(骨粗鬆症・圧迫骨折の方は参加できかねます)



## 【チャレンジステップ】

開催日 木曜 7/27・8/3・24  
11:00~11:45  
対象:高校生以上

昇降運動をしながら心肺機能の向上や足腰の強化を促し楽しくリズミカルに動きます。



## 【大人HIPHOP】

開催日 金曜 7/28・8/4  
19:15~20:15  
対象:中学生以上

子どもに人気のHIPHOP、今年は大人の方対象に企画しました。ダンスに興味のある方、全く初心者の方なたも参加OK。音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう！



## 【大人4泳法特別教室】

開催日 木曜 8/3・24  
19:30~20:15  
対象:高校生以上

4泳法の中であなたの不安な泳ぎを選んで学びます。  
どうやって泳いけばいい?といった不安をこの機会に解消しませんか?





# ウィングアリーナ刈谷 8月教室体験会日程



今年も体験会シーズンがきました！8月にしか体験できない教室も盛りだくさん！暑い夏を体力UPで乗りきろう！

## 教室タイムスケジュール

	7月24日 (月)	7月25日 (火)	7月27日 (木)	7月28日 (金)	7月31日 (月)	8月1日 (火)	8月3日 (木)	8月4日 (金)	8月7日 (月)	8月8日 (火)	8月21日 (月)	8月22日 (火)	8月24日 (木)	8月25日 (金)		
9:00															9:00	
10:00	9:30~10:30 ヨガ& ストレッチーズ 石川	😊	9:45~10:45 モーニングヨガ 津熊		9:30~10:30 モーニングヨガ 石川	😊	10:00~10:45 ゆるトレ 井上		9:30~10:30 ヨガ& ストレッチーズ 石川	😊	9:30~10:30 ヨガ& ストレッチーズ 石川	😊	9:45~10:45 モーニングヨガ 津熊		10:00	
11:00	10:45~11:30 ボディコンバット45 平森		11:00~11:45 チャレンジステップ 井上			😊	11:00~11:45 チャレンジステップ 井上		10:45~11:30 ボディコンバット45 平森		10:45~11:30 ボディコンバット45 平森		11:00~11:45 チャレンジステップ 井上	😊	11:00	
12:00		😊													12:00	
13:00								13:05~14:05 ピラティス 中村						13:05~14:05 ピラティス 中村	13:00	
14:00															14:00	
15:00	<p>《申込み期間・方法・料金》😊 …8月限定教室</p> <p>■期間 3回コース：7月3日(月)9:00～ 先着15名で締め切らせていただきます。※教室参加者対象 単発・3回コースの空きクラス：7月15日(土)9:00～ 同時に予約開始いたします。※全ての方対象</p> <p>■方法 総合受付又はお電話でお申込み 電話申込みの方のご入金には予約をいただいた日から1週間以内のご入金をお願いいたします。</p> <p>■料金 3回コース 1,500円/45分 2,000円/60分 (税込) 単発クラス(1回) 550円/45分 750円/60分 (税込)</p>														15:00	
16:00															16:00	
17:00															17:00	
18:00															18:00	
19:00			19:00~20:00 ボディコンバット 平森	😊	19:15~20:15 大人HIPHOP AMI	😊	19:00~19:45 ヨガ&ストレッチーズ45 石川	😊	19:00~20:00 ボディコンバット 平森	😊	19:15~20:15 メガダンス45 平森	😊	19:00~19:45 ヨガ&ストレッチーズ45 石川	😊	19:00~20:00 ボディコンバット 平森	19:00
20:00	20:15~21:00 ボディコンバット45 平森	20:00~21:00 リフレッシュヨガ 津熊	20:30~21:30 リラククスヨガ 夏虫	20:00~20:45 アクアビクス45 日高	20:00~21:00 AMI	20:00~21:00 リフレッシュヨガ 津熊	19:30~20:15 大人4泳法特別教室 勝谷	20:00~20:45 アクアビクス45 日高	20:00~20:45 アクアビクス45 日高	20:15~21:00 ボディコンバット45 平森	20:00~21:00 リフレッシュヨガ 津熊	20:15~21:00 ボディコンバット45 平森	20:00~21:00 リフレッシュヨガ 津熊	20:30~21:30 メガダンス 平森	20:00	
21:00														20:30~21:30 メガダンス 平森	21:00	

※各教室の最少催行人数は4人です。4人に達しなかった教室は開催いたしませんのでご了承ください。未開講となった場合は1週間前までにご案内いたします。  
※お申込後の返金はいたしかねます。何卒ご了承ください。ただし、お申込されたクラスが未開講になった場合は返金させていただきます。

お問合せ先 ウィングアリーナ刈谷総合受付 TEL0566-63-6886

