


# 3月特別体験会限定教室はこちら！

## 【スタジオ教室】

<h3>ストレッチーズ</h3>	<p>開催日:3月5日(月) 9:30~10:30                  料金750円(税込) 対象:高校生以上</p> <p>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どなたでも参加いただけます。</p>	<h3>コアトレ30</h3>	<p>開催日:3月5、12日(月) 19:30~20:00                  料金350円(税込) 対象:高校生以上</p> <p>体幹部を中心にしっかりトレーニングします。日頃腰痛や姿勢の悪さに悩んでいる方、是非試して自宅でも実践しませんか？</p>
			
<h3>チャレンジステップ45</h3>	<p>開催日:3月22日(木) 11:00~11:45                  料金550円(税込) 対象:高校生以上</p> <p>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ムカルに動きます。</p>	<h3>HIIT30</h3>	<p>開催日:3月16、23日(金) 18:30~19:00                  料金350円(税込) 対象:高校生以上</p> <p>近年注目されているハイインテンシティインターバルトレーニング(HIIT)のクラスです。強度の高い動きで心肺機能の向上、運動パフォーマンス向上、体脂肪燃焼を目指します。短い時間にギュッと凝縮しました。通常の有酸素運動の6倍もの脂肪燃焼効果があると言われてます！</p>
			

## 【プール教室】

 <p>対象:高校生以上</p>	<p>『大人種目別中級45』 料金550円(税込)                  開催日:3月5、6、8、19、20日(月~木)19:45~20:30                  3月9、23日(金)19:00~19:45</p> <p>各種目の泳ぎを学びます。                  個人に合わせて泳ぎのコツをお伝えします。</p>	<p>『大人種目別初級30』 料金350円(税込)                  開催日:3月5、6、8、19、20日(月~木)                  19:00~19:30</p> <p>各種目別に泳ぎの基礎を学びます。苦手な種目はありますか？</p>
---	--	---

# 3月特別教室体験会日程

## 教室タイムスケジュール

	3月5日 (月)	3月6日 (火)	3月8日 (木)	3月9日 (金)	3月12日 (月)	3月13日 (火)	3月15日 (木)	3月16日 (金)	3月19日 (月)	3月20日 (火)	3月22日 (木)	3月23日 (金)	
9:00													9:00
10:00	9:30~10:30 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		9:45~10:45 モーニングヨガ 津熊	9:30~10:15 はつらつ健康 小林	9:30~10:30 モーニングヨガ 石川			10:15~10:45 メガダンス30 平森	10:00
11:00	10:45~11:30 ボディコンバット45 平森	11:00~11:30 脂肪パイパイ 濱島			10:45~11:30 ボディコンバット45 平森			10:30~11:00 メガダンス30 平森	10:45~11:30 メガダンス45 平森		11:00~11:45 チャレンジステップ 井上	11:00~11:30 ボディコンバット30 古澤	11:00
12:00								11:15~11:45 ボディコンバット30 古澤					12:00
13:00								12:10~12:55 骨盤EX45 井上					13:00
14:00								13:05~14:05 ピラティス 森					14:00
15:00													15:00
16:00													16:00
17:00													17:00
18:00													18:00
19:00	19:00~19:30 クロール初級	19:00~19:30 背泳ぎ初級	19:00~19:30 平泳ぎ初級	19:00~19:45 4種目中級 勝谷	19:00~19:45 ボディバンプ45 風岡	19:00~20:00 ボディコンバット 平森	18:30~19:00 HIIT30	19:00~19:30 バタフライ初級	19:00~19:45 ボディバンプ45 風岡	19:00~19:30 平泳ぎ初級	19:00~20:00 ボディコンバット 平森	18:30~19:00 HIIT30	19:00
20:00	19:30~20:00 コアトレ30	19:45~20:30 クロール中級 勝谷	19:45~20:30 背泳ぎ中級 勝谷	19:45~20:45 アクアビクス45 日高	19:30~20:00 コアトレ30	20:00~21:00 リラクシュヨガ 津熊	19:15~20:00 ボディバンプ45 風岡	19:45~20:30 バタフライ中級 勝谷	20:00~21:00 リラクシュヨガ 津熊	19:45~20:30 平泳ぎ中級 勝谷		19:15~20:00 ボディバンプ45 風岡	20:00
21:00	20:15~21:00 ボディコンバット45 古澤	20:00~21:00 リラクシュヨガ 津熊	20:30~21:30 リラクシュヨガ 夏虫		20:15~21:00 ボディコンバット45 平森	20:30~21:30 リラクシュヨガ 夏虫	20:30~21:30 メガダンス 平森	20:15~21:00 ボディコンバット45 古澤				20:00~20:45 アクアビクス45 日高	21:00

### 《申し込み期間・方法・料金》

- 申し込み期間 2月19日(月)9:00~
- 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。
- 料金 おひとり同時に3教室申込みで **1,650円 (税込)** ※30分教室は対象外  
3教室中に60分教室を含むととてもお得です！

1回申込み 750円/60分 550円/45分 350円/30分

※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