


8月教室体験会だけの特別教室のご紹介！

【スタジオ教室】

対象：高校生以上

<p>ヨガ&ストレッチーズ</p>  <p>料金750円(税込)</p>	<p>開催日：8月20日(月) 9:30～10:30 定員：20名</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>	<p>コアトレ(お尻/背中)</p>  <p>料金350円(税込)</p>	<p>開催日：8月6、20日(月)19:30～20:00 8月2、9日(木) 18:15～18:45 8月23日(木)11:00～11:30 定員：各10名</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> <p>※シューズが必要です</p>		
<p>ストレッチ45</p>  <p>料金550円(税込)</p>	<p>開催日：8月9日(木) 11:00～11:45 定員：25名</p> <p>身体を機能させるストレッチを行います。 スッキリしたい方はぜひ参加してください。</p> <p>※厚めのタオルが必要です</p>	<p>バレトン</p>  <p>料金750円(税込)</p>	<p>開催日：8月10日(金) 13:05～14:05 定員：25名</p> <p>フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素(動き)が組み込まれていて筋力・柔軟性・心と身体の融合を得ることができます。 とてもシンプルなプログラムなので年齢を問わずチャレンジしていただけます。</p>	<p>HIIT</p>  <p>料金350円(税込)</p>	<p>開催日：8月3日(金) 18:30～19:00 8月10日(金) 10:00～10:30 定員：各10名</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> <p>※シューズが必要です</p>

【プール教室】

 <p>料金550円(税込)</p>	<p>『チャレンジスイミング45』</p> <p>開催日：8月7日(火)、8月10日(金) 14:00～14:45 定員：各10名</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>『ワンポイント45』</p> <p>開催日：8月2、9日(木) 19:30～20:15 定員：各10名</p> <p>4泳法の中であなたの不安な泳ぎを選んで学びます。 どうやって泳いげばいい？といった不安をこの機会に解消しませんか？</p>
---	---	--

LET'S TRY!! 8月教室体験会



スタジオ教室												プール教室																			
月			火			木			金			火		木			金														
7月30日	8月6日	8月20日	7月31日	8月7日	8月21日	8月2日	8月9日	8月23日	8月3日	8月10日	8月24日	8月7日	8月21日	8月2日	8月9日	8月23日	8月3日	8月10日	8月24日												
9:00																				9:00											
	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		10:00~10:30 コアトレ(お尻) HIIT												10:00										
10:00																					10:00										
	10:45~11:30 ボディパンプ45 風岡						11:00~11:45 ストレッチ45 井上		11:00~11:45 ボディコンバット45 古澤												11:00										
11:00																					11:00										
	10:45~11:30 ボディコンバット45 平森																				11:00										
12:00	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px;"> <p>★お得な3教室セット申込み(各限定数有)</p> <p>■ 30分教室3セットで 1000円(税込)</p> <p>■ 45分教室3セットで 1500円(税込)</p> <p>■ 60分教室3セットで 2000円(税込)</p> <p>★1回では 30分教室350円、45分教室550円、60分教室750円</p> <p>各申込み予約受付: 7月9日(月)~</p> <p>申込み方法: 総合受付又はお電話でお申込み</p> </div>																														12:00
13:00																					13:00										
																					13:00										
14:00																					14:00										
																					14:00										
15:00																					15:00										
																					15:00										
18:00																					18:00										
																					18:00										
19:00																					19:00										
																					19:00										
20:00																					20:00										
																					20:00										
21:00																					21:00										
																					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