

第1期



ウィングアリーナ刈谷

コース型教室

	月		火		水	木		金		土
	プール	スタジオ	プール	スタジオ		プール	スタジオ	プール	スタジオ	
9:00					休館日					
30		9:30~10:30 モーニングヨガ 石川	9:35~10:05 大人初級/杉山				9:45~10:45 モーニングヨガ 津熊		9:30~10:00 はつらつ健康教室 小林	
10:00			10:15~10:45 ウォーキング/渡鳥			10:00~10:30 大人ビギナー/杉山		10:00~10:45 アクアピクス45 杉山		
30						10:40~11:10 クロール・平泳ぎ/杉山				
11:00	10:45~11:45 アクアピクス 藤井	10:45~11:30 ボディコンバット45 平森	11:00~11:30 脂肪バイバイ/渡鳥			11:20~12:05 大人中級45 杉山	11:00~11:45 わくわくエアロ 井上	11:00~11:45 大人中級45 杉山	11:00~11:30 ボディコンバット30 平森	
30								12:10~13:10 ピラティス 角谷		
12:00										
30										
13:00										子どもプール教室 13:00~14:00
30										キンダー 3歳~
14:00										ジュニア A 14:10~15:10
30										
15:00	子どもプール教室 15:15~16:15		子どもプール教室 15:15~16:15				子どもプール教室 15:15~16:15		子どもプール教室 15:15~16:15	幼・小・中学生 15:15~16:15
30	キンダー 3歳~		キンダー 3歳~				キンダー 3歳~		キンダー 3歳~	ジュニア B 幼・小・中学生
16:00	16:25~17:25 クラシックバレエ リトル		16:25~17:25 クラシックバレエ ジュニア A				16:00~16:50 体操教室 幼児① 年少		16:30~17:20 HIPHOP初級 AMI	
30							16:50~17:40 体操教室 幼児② 年中・年長		17:30~18:30 HIPHOP中級 AMI	
17:00	ジュニア A 幼・小・中学生	16:40~17:40 クラシックバレエ ジュニア A	ジュニア A 幼・小・中学生				17:30~18:30 ジュニア B 幼・小・中学生		17:30~18:30 ジュニア B 幼・小・中学生	
30										
18:00	ジュニア B 幼・小・中学生	17:50~18:50 クラシックバレエ シニア(ポアント)	ジュニア B 幼・小・中学生	18:05~18:45 HIPHOPはじめて MAI						
30										
19:00	NEW 19:00~20:00 バレエエクササイズ 大橋			19:00~19:45 ボディコンバット45 小林						
30				19:30~20:15 大人中級45						
20:00				20:00~21:00 リフレッシュヨガ 津熊						
30										
21:00										
30										

※プール教室について上記時間の前後を教室の準備・片付けのために使用させていただきます。詳しい時間はコース端にある表示板をご確認ください。
※都合によりインストラクターを変更する場合がございます。予めご了承ください。

参加料金 30分 3,650円(税込) 45分 5,400円(税込) 60分 7,250円(税込) バレエエクササイズ 11,000円(税込)

大人スタジオ教室 (全10回) ~しっかり汗をかきたい方やカラダ作りをしたい方におすすめ~

ボディコンバット

強度 ★★~★★★★

月曜日
10:45~11:30 (45分)
20:15~21:00 (45分)
木曜日
19:00~20:00 (60分)
金曜日
11:00~11:30 (30分)

格闘技の動きを取り入れたエクササイズ。体幹を鍛え筋力やバランス機能を高めます。

ボディパンプ

強度 ★~★★★★

火曜日
19:00~19:45 (45分)

バーベルを使って全身の主な筋肉を鍛えていく最高で最速のプログラムです。

メガダンス

強度 ★★

金曜日
20:30~21:30 (60分)

世界のあらゆるジャンルのダンスが楽しめます。ダンスに慣れていない方も、好きな方も思うがままに踊りましょう。

わくわくエアロ

強度 ★~★★★★

木曜日
11:00~11:45 (45分)

頭と身体をつかい、楽しく機能的にエクササイズします。出来なくても出来なくても身体を動かす事からはじめてみませんか？

モーニングヨガ

強度 ★~★★

月曜日
9:30~10:30 (60分)
木曜日
9:45~10:45 (60分)

「自分の心と身体に嬉しいヨガ」を心がけています。心と身体を癒し、時には鍛え、他人と比較せずに楽しく続ける事が大切です。

バレエエクササイズ

強度 ★★

月曜日
19:00~20:00 (60分)

クラシックバレエのメゾットを取り入れたエクササイズ。若々しい姿勢を良くしたい運動もしたい方におすすめです。

リフレッシュヨガ

強度 ★~★★

火曜日
20:00~21:00 (60分)

心と身体に溜まった疲れやコリをほどいていきます。お休み前に程よく身体を動かすことで心地よい安眠へ。

リラックスヨガ

強度 ★~★★

木曜日
20:30~21:30 (60分)

ヨガは呼吸をし、身体の陰と陽を意識しながら動くことで心を穏やかに保ちます。大自然の中で深呼吸するようにヨガを楽しみましょう。

60歳からはつらつ健康教室

強度 ★

金曜日
9:30~10:00 (30分)

自宅でもできるトレーニングを紹介し、転ばないための身体づくりをします。全く運動した事のない方でもお気軽にどうぞ！

ピラティス

強度 ★~★★

金曜日
12:10~13:10 (60分)

インナーマッスルを鍛えバランスの良い身体をつくるピラティス。筋力、柔軟性の向上も期待できます！

骨盤ケアエクササイズ

強度 ★

金曜日
13:20~14:05 (45分)

自分の体のクセを少しずつ骨にアプローチして正しい体を作りあげます。気がたたくさんあると思いますよ。

子ども教室 (全10回/体操教室のみ6回)

プール教室					スタジオ教室							
対象	教室名	定員	曜日	時間	金額(税込)	対象	教室名	定員	曜日	時間	金額(税込)	
水慣れ・バタ足・クロールの習得 (初めてのお子様、3歳~)	キンダー	30	月	15:15~16:15	7,750円	年少~年長	リトル	10	月	15:50~16:35	12,750円	
			火			小学生~中学生			クラシックバレエ	16:40~17:40		
			木			講師認定			ジュニア	17:50~18:50		
バタ足・クロールの習得 (初めてのお子様、小学生)	ジュニアA	53	土	13:00~14:00	7,750円	年長~小学生	HIPHOP はじめて	20	火	18:05~18:45	6,400円	
			火			小学生			HIPHOP 初級	16:30~17:20		7,750円
			木			小学3年生~中学生			HIPHOP 中級	17:30~18:30		
背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの習得 (クロール25M泳げる小、中学生)	ジュニアB	60	土	14:10~15:10	7,750円	年少	体操教室 幼児①	10	木	16:00~16:50	8,800円/6回	
			火			年中・年長			体操教室 幼児②	16:50~17:40		
			木			小学1年生~6年生			体育教室 児童	17:40~18:40		9,900円/6回
土	15:15~16:15											

※期の途中から(後半5回)のお申込みもできます。
※有料でおためし体験もできます。(子どもプール・バレエ教室は除く)

※入金後の返金は如何なる理由においても致しかねます。あらかじめご了承ください。
※最小遂行人数に満たない場合は未開講となる場合がございます。
※欠席された場合の振替はございません。
※大人教室は高校生以上の方が対象です。



〒448-0011

愛知県刈谷市築地町荒田1番地

TEL 0566-63-6886

休館日: 水曜日 (祝日の場合は営業致します)