

第2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										
30		9:30~10:30 大人初級/杉山								
10:00		モーニングヨガ 石川								
30			10:15~10:45 ウォーキング/濱島							
11:00	10:45~11:45 アクアビクス 藤井	10:45~11:30 ボディコンバット45 平森								
30			11:00~11:30 脂肪バイバイ/濱島							
12:00				休館日						
30										
13:00										
30										
14:00										
30										
15:00										
30										
16:00										
30										
17:00										
30										
18:00										
30										
19:00										
30										
20:00										
30										
21:00										
30										



参加料金 30分 2,900円(税込) 45分 4,300円(税込) 60分 5,800円(税込) バレエエクササイズ 8,800円(税込)

大人スタジオ教室 (全8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)

木曜日
14:00~14:30(30分)

金曜日
19:30~20:15(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。

ボディジャム

強度 ★★

木曜日
13:15~13:45 (30分)

金曜日
20:30~21:15 (45分)

主にダンスの動きをベースにしたプログラムです。繰り返し動くことで初心者の方でもダンスの楽しさを感じられます。

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ソッドを取り入れたエクササイズ。若々しくいた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
20:15~21:15 (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歳からはつつ健康教

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 ★~★★

木曜日
12:00~13:00 (60分)

金曜日
13:05~14:05 (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
12:10~12:55 (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。気がきがたくさんあると思いますよ。

大人プール教室 (全8回) ~水の特性を生かして体カアップ・泳法を身に付けてスキルアップしたい方~

アクアビクス

強度 ★★~★★★★

月曜日
10:45~11:45 (60分)

金曜日
10:00~10:45 (45分)
20:00~20:45 (45分)

水の特性を生かして音楽に合わせて楽しく身体を動かします。

大人初級

強度 ★

火曜日
9:35~10:05 (30分)

水泳の基本となるクロールと背泳ぎをマスターします。

ウォーキング

強度 ★

火曜日
10:15~10:45 (30分)

モモを高く上げたり肩を回したり、いろいろな歩き方で水中を歩きます。関節への負担も少なく、初めての方でも安心です。

脂肪バイバイ

強度 ★★

火曜日
11:00~11:30 (30分)

ジョギングと水の抵抗を利用したトレーニング。水中で身体を動かして脂肪バイバイ！！

大人初中級

強度 ★★~★★★★

火曜日
19:30~20:15 (45分)

木曜日
19:30~20:00 (30分)

4泳法を習得し、25mを目指し

大人ビギナー

強度 ★

木曜日
10:00~10:30 (30分)

泳法を基礎から学びます。泳ぐことが楽しくなるかも！

クロール・平泳ぎ

強度 ★~★★

木曜日
10:40~11:10 (30分)

クロールの技術アップと平泳ぎの習得を目指します。

大人中級45

強度 ★★

木曜日
11:20~12:05 (45分)

金曜日
11:00~11:45 (45分)

技術的にさらにレベルアップ

子ども教室 (全8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	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 (20級~13級)	30	月	15:15~16:15	6,200円	年少~年長	クラシックバレエ	10	月	15:50~16:35	10,200円
			火							16:40~17:40	
			水							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 (17級~12級)	53	月	16:25~17:25	6,200円	年長~小学生	HIP HOP はじめて	20	火	18:05~18:45	5,100円
			火							16:30~17:20	
			水							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 (11級~ベストスイマー)	53	月	17:30~18:30	8,800円/6回	小学生	HIP HOP 初級	10	金	16:00~16:50	8,800円/6回
			火							17:00~17:50	
			水							18:05~18:45	
		60	月	15:15~16:15		小学3年生~中学生	HIP HOP 中級	17	木	18:05~18:45	9,900円/6回

〒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 (祝日の場合休業致しませ)

※期の途中から(後半5回)のお申し込みもできます。
※有料でおためし体験もできます。
(子どもプール・クラシックバレエ教室は除く)
※キャンセル、返金については開講日1週間前までにご連絡ください。それ以降は如何なる理由においても出来かねますので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。

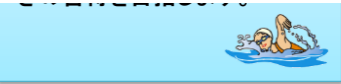
小児科 (10歳未満の子供)

※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。



...

...



...