

# 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                              |                                   |                              |                                  |   |                                      |                        |
| 9:30  |                                      |                                      |                          |                                    |                                  |                                   |                              |                                  |   |                                      |                        |
| 10:00 |                                      | 9:30~10:30<br>モーニングヨガ<br>石川          | 9:35~10:05<br>大人初級/杉山    |                                    |                                  | 10:00~10:30<br>大人ビギナー/杉山          | 9:45~10:45<br>モーニングヨガ<br>津熊  | 10:00~10:45<br>アクアピクス45<br>杉山    | 9:30~10:00<br>はつらつ健康教室<br>小林            |                                      |                        |
| 10:30 |                                      |                                      | 10:15~10:45<br>ウォーキング/濱島 |                                    |                                  |                                   |                              |                                  |   |                                      |                        |
| 11:00 | 10:45~11:45<br>アクアピクス<br>藤井          | 10:45~11:30<br>ボディコンバット45<br>平森      | 11:00~11:30<br>脂肪バイバイ/濱島 |                                    |                                  | 10:40~11:10<br>クロール・平泳ぎ/杉山        | 11:00~11:45<br>わくわくエアロ<br>井上 | 11:00~11:45<br>大人中級45<br>杉山      | 11:00~11:30<br>ボディコンバット30<br>平森/古澤      |                                      |                        |
| 11:30 |                                      |                                      |                          |                                    |                                  | 11:20~12:05<br>大人中級45<br>杉山       |                              |                                  | 12:10~13:10<br>ピラティス<br>角谷              |                                      |                        |
| 12:00 |                                      |                                      |                          |                                    |                                  |                                   |                              |                                  | 時間変更<br>13:20~14:05<br>骨盤ケアエクササイズ<br>井上 | 子どもプール教室<br>13:00~14:00              |                        |
| 13:00 |                                      |                                      |                          |                                    |                                  |                                   |                              |                                  |   | キンダー<br>3歳~                          |                        |
| 14:00 |                                      |                                      |                          |                                    |                                  |                                   |                              |                                  |   | ジュニア A<br>14:10~15:10                |                        |
| 15:00 | 子どもプール教室<br>15:15~16:15              |                                      | 子どもプール教室<br>15:15~16:15  |                                    |                                  |                                   | 子どもプール教室<br>15:15~16:15      |                                  |   | キンダー<br>3歳~                          | 幼・小・中学生<br>15:15~16:15 |
| 16:00 | キンダー<br>3歳~                          | 15:50~16:35<br>クラシックバレエ<br>リトル       | キンダー<br>3歳~              |                                    | 16:00~16:50<br>体操教室 幼児①<br>年少    | 16:50~17:40<br>体操教室 幼児②<br>年中・年長  | キンダー<br>3歳~                  |                                  |   | ジュニア B<br>上級<br>幼・小・中学生              |                        |
| 16:30 | 16:25~17:25                          |                                      | 16:25~17:25              |                                    | 16:25~17:25                      | 16:50~17:40<br>体操教室 幼児③<br>年中・年長  | 16:25~17:25                  | 16:30~17:20<br>HIPHOP初級<br>AMI   |   |                                      |                        |
| 17:00 | ジュニア A<br>幼・小・中学生                    | 16:40~17:40<br>クラシックバレエ<br>ジュニア      | ジュニア A<br>幼・小・中学生        |                                    | 17:30~18:30<br>ジュニア B<br>幼・小・中学生 | 17:40~18:40<br>体育教室 児童<br>小学1~6年生 | ジュニア A<br>幼・小・中学生            | 17:30~18:30<br>ジュニア B<br>幼・小・中学生 | 17:30~18:30<br>HIPHOP中級<br>AMI          |                                      |                        |
| 18:00 | ジュニア B<br>幼・小・中学生                    | 17:50~18:50<br>クラシックバレエ<br>シニア(ポアント) | ジュニア B<br>幼・小・中学生        | 18:05~18:45<br>HIPHOPはじめて<br>KANNA |                                  |                                   |                              |                                  |   |                                      |                        |
| 19:00 | NEW<br>19:00~20:00<br>パレエクスサイズ<br>大橋 |                                      |                          | 19:00~19:45<br>ボディパンプ45<br>小林      |                                  | 19:00~20:00<br>ボディコンバット<br>平森     |                              |                                  |   | NEW<br>19:30~20:15<br>ボディパンプ45<br>古澤 |                        |
| 20:00 |                                      | 19:30~20:15<br>大人初級45<br>竹内          |                          | 20:00~21:00<br>リフレッシュヨガ<br>津熊      |                                  | 20:00~20:45<br>アクアピクス45<br>日高     |                              |                                  |   | 20:30~21:30<br>ボディジャム<br>平森          |                        |
| 21:00 |                                      | 20:15~21:00<br>ボディコンバット45<br>小林      |                          |                                    |                                  | 20:30~21:30<br>リラクソヨガ<br>夏虫       |                              |                                  |   |                                      |                        |

※プール教室について上記時間の前後を教室の準備・片付けの為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) パレエクスサイズ 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)  
金曜日  
19:30~20:15 (45分)

パーペ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 ★★

金曜日  
20:30~21:30 (60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。

### パレエクスサイズ

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  
20:00~21:00 (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。

### リラクソヨガ

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。気付きが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<br>(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  |             |        |           |             |    |    |             |           |
|                                       |       |    | 木  |             |        |           |             |    |    |             |           |
|                                       |       |    | 金  |             |        |           |             |    |    |             |           |
|                                       |       |    | 土  |             |        |           |             |    |    |             |           |
| バタ足・クロールの習得<br>(初めてのお子様、小学生)          | ジュニアA | 53 | 月  | 16:25~17:25 | 7,750円 | 小学生~中学生   | クラシックバレエ    | 10 | 月  | 16:40~17:40 | 9,000円    |
|                                       |       |    | 火  |             |        |           |             |    |    |             |           |
|                                       |       |    | 木  |             |        |           |             |    |    |             |           |
|                                       |       |    | 金  |             |        |           |             |    |    |             |           |
|                                       |       |    | 土  |             |        |           |             |    |    |             |           |
| 背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの習得<br>(クロール25M泳げる小、中学生) | ジュニアB | 60 | 月  | 17:30~18:30 | 7,750円 | 小学生       | HIPHOP はじめて | 20 | 火  | 18:05~18:45 | 8,800円/6回 |
|                                       |       |    | 火  |             |        |           |             |    |    |             |           |
|                                       |       |    | 木  |             |        |           |             |    |    |             |           |
|                                       |       |    | 金  |             |        |           |             |    |    |             |           |
|                                       |       |    | 土  |             |        |           |             |    |    |             |           |
|                                       |       |    | 月  | 14:10~15:10 |        | 小学生       | HIPHOP 中級   | 17 | 木  | 16:00~16:50 | 9,900円/6回 |
|                                       |       |    | 火  | 17:30~18:30 |        | 小学3年生~中学生 | 体操教室 幼児①    | 10 | 木  | 16:50~17:40 |           |
|                                       |       |    | 木  | 17:30~18:30 |        | 小学1年生~6年生 | 体操教室 幼児②    | 17 | 木  | 17:40~18:40 |           |
|                                       |       |    | 金  | 15:15~16:15 |        |           | 体育教室 児童     | 15 |    |             |           |
|                                       |       |    | 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・パレエ教室は除く)  
※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)



## 大人プール教室 (全10回) ~水の特性を生かして体力アップ・泳法を身に付けてスキルアップしたい方~

### アクアピクス

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



物議を醸すような目標を設定します。

その結果、組織が

達成可能な目標を設定

を目指します。