

2020年度 ウイングアリーナ刈谷 コース型教室 第3期

2020年11月24日(火)～
2021年1月26日(火)

【開催日程】

全8回

月	11月30日	12月7、14、21、28日	1月11、18、25日
火	11月24日	12月1、8、15、22日	1月12、19、26日
木	11月26日	12月3、10、17、24日	1月7、14、21日
金	11月27日	12月4、11、18、25日	1月8、15、22日
土	11月28日	12月5、12、19、26日	1月9、16、23日

※講師の都合により、日程が変更になる場合がございます

【カワイ体操・体育教室 日程】 全6回



木 12月3、10、17日 1月14、21、28日

【注】

第3期は1月26日までですが、カワイ教室のみ
1月28日に実施します。

☆ information ☆

コース型教室を ご受講の皆様へ

感染症拡大防止の為、発熱がある場合
や体調の優れない際は施設又は教室の
ご利用を控えていただきますよう
お願い申し上げます。
また、館内ではマスクの着用も
お願い申し上げます。



年末・年始 休館日のお知らせ

12月29日(火)
～1月3日(日)



【教室お申込み方法】

第3期コース型教室へのご参加は、以下①～③の期間と方法がございます。
お申込みは、お早目が確実です！詳しくは、お気軽にスタッフへお問い合わせください。

①継続申込受付 【対象：第2期と同じ教室へお申込みをご希望の方】

期間：10月12日(月)9時～10月25日(日)18

※教室変更受付日 【対象：上記日程で継続申込をしたが変更をご希望の方】

期間：10月27日(火)のみ ※但し、定員に空きのある教室に限ります。

窓口で受付

AM9:00

電話で受付

AM12:00～

②一般申込受付(ハガキ) 【対象：どなたでも】

期間：10月30日(金)～11月3日(火) 必着

当選の方

11月9日(月)～11月14日(土) の期間にご入金ください

※ハガキ1枚につき1名様、1教室のみご記入下さい。

※子どもプール教室は、1名様につき1枚のみのお申込みです。

※直接ウイングアリーナ刈谷へお持ち頂く場合は官製ハガキをお願いします。

※11月9日(月)までに抽選結果が届かなかった場合はお問合せ下さい。

■官製ハガキ記入例■(往復ハガキの場合は、下記内容を往信部裏面にご記入下さい)

表	〒	裏
63円切手	お客様 お名前	① ご希望教室名(曜日) ② お名前(フリガナ) ③ 年齢 ④ お電話番号 ⑤ 保護者名 ※⑤は子ども教室以外のお客様はご記入 の必要はございません。
	お客様 ご住所	

③一般申込受付(随時) 【対象：どなたでも】

期間：11月16日(月)～※但し、定員に空きのある教室に限ります。

窓口でお申込み

AM9:00～

電話でお申込み

AM12:00～



第3期



ウイングアリーナ刈谷

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	プール
9:00										
30										
10:00		9:30~10:30 モーニングヨガ 石川	9:35~10:05 大人初級/杉山					9:30~10:00 はつらつ健康教室 小林		
30			10:15~10:45 ウォーキング/濱島			10:00~10:30 大人ビギナー/杉山	9:45~10:45 モーニングヨガ 津熊	10:00~10:45 アクアビクス45 杉山		
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	11:00~11:30 脂肪バイバイ/濱島			10:40~11:10 クロール・平泳ぎ/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/古澤	
30						11:20~12:05 大人中級45 杉山	12:00~13:00 ピラティス 富井		12:10~12:55 骨盤ケアエクササイズ 井上	
12:00										
30										
13:00										
30										
14:00										
30										
15:00	子どもプール教室 15:15~16:15 キンダー 3歳~		子どもプール教室 15:15~16:15 キンダー 3歳~			子どもプール教室 15:15~16:15 キンダー 3歳~		子どもプール教室 15:15~16:15 キンダー 3歳~		子どもプール教室 13:00~14:00 キンダー 3歳~
30		15:50~16:35 クラシックバレエ リトル								
16:00										
30										
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	ジュニア A 幼・小・中学生			ジュニア A 幼・小・中学生	16:50~17:40 体操教室 幼児② 年中・年長	ジュニア A 幼・小・中学生	HIPHOP初級 AMI	
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 KANNA		ジュニア B 幼・小・中学生	17:40~18:40 体育教室 児童 小学1~6年生	ジュニア B 幼・小・中学生	HIPHOP中級 AMI	
30										
19:00		19:00~20:00 バレエエクササイズ 大橋	19:30~20:15 大人初級45 竹内/藤羽				19:00~20:00 ボディコンバット 平森		19:30~20:15 ボディパンプ45 古澤	
30										
20:00		20:15~21:00 ボディコンバット45 小林								
30										
21:00										
30										



10月末スタート

10月末スタート

※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。

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(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 (20級~13級)	30	月 火 水 木 金 土	15:15~16:15	6,200円	年少~年長 小学生~中学生 講師認定	クラシックバレエ	10	月	15:50~16:35 16:40~17:40 17:50~18:50	10,200円
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 火 水 木 金 土	16:25~17:25		年長~小学生 小学生	HIP HOP はじめて HIP HOP 初級	20	火 金	18:05~18:45 18:30~17:20 17:30~18:30	5,100円 6,200円 7,200円
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 火 水 木 金 土	14:10~15:10		小学3年生~中学生	HIP HOP 中級	10	木	16:00~16:50 16:50~17:40 17:40~18:40	8,800円/6回 9,900円/6回
		60	土	15:15~16:15		年少	体操教室 幼児①	17			
						年中・年長	体操教室 幼児②				
						小学1年生~6年生	体育教室 児童	15			

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	ボディパンプ	ボディジャム	わくわくエアロ
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。	強度 ★~★★★★ 火曜日 19:00~19:45 (45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。	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。	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	リラックスヨガ	リフレッシュヨガ	yoga
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。	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。	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ぐしていきます。お休みに程よく身体を動かすことで心地よい安眠へ。	強度 ★~★★★ 金曜日 14:15~15:15 (60分) ヨガとは「つながり」を意味し、心と身体、魂が繋がっている状態をいいます。全身の血流を良くし、自律神経の活動を整えます。
バレエエクササイズ	60歳からはつらつ健康教室	ピラティス	骨盤ケアエクササイズ
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。若々しい姿勢を良くしたい運動したい方におすすめです。	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！	強度 ★~★★★ 木曜日 12:00~13:00 (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！	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。気付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~

アクアビクス	大人初級	ウォーキング	脂肪バイバイ
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。	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。	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。	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	大人ビギナー	クロール・平泳ぎ	大人中級45
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を目指します。	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！	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。	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を目指します。

〒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)

※期の途中から(後半4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・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。
※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。

