



ウィングアリーナ刈谷 コース型教室

参加料金(全て税込) 30分 2,900円 45分 4,300円 60分 5,800円 パレエクササイズ 6,600円

時間	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				100円		100円				
9:30		9:30~10:30 モーニングヨガ 石川	9:35~10:05 大人初級/杉山	9:50~10:10 朝活たいそう		9:05~9:25 朝活たいそう		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/濱島	new		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	10:15~11:00 ポディバランス45 平田		
10:30						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 大人四泳法(基礎) 杉山		
11:00	10:45~11:45 アクアピクス 藤井	10:45~11:30 ポディコンバット45 平森	11:00~11:30 脂肪バイバイ/濱島			11:20~12:05 大人中級45 杉山	12:00~13:00 ピラティス 冨井	12:10~12:55 骨盤ケアエクササイズ 井上		
12:00										
13:00					休					
14:00					館	100円				
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 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~		
16:00	16:25~17:25 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	16:25~17:25 ジュニア A 幼・小・中学生			16:00~16:50 体操教室 幼児① 年少	16:50~17:40 体操教室 幼児② 年中・年長	17:40~18:40 体育教室 児童 小学1~6年生		
17:00	17:30~18:30 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)	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	17:30~18:30 ジュニア B 幼・小・中学生	17:30~18:30 HIPHOP中級 AMI		
18:00										
19:00	時間変更	19:00~19:45 パレエクササイズ45 大橋	19:30~20:15 大人四泳法(基礎) 竹内			19:00~19:45 ポディコンバット45 平森	19:00~19:45 ポディコンバット45 平森	19:00~19:45 ポディコンバット45 平森		
20:00	時間変更	20:00~20:45 ポディコンバット45 小林				20:00~20:45 リラククスヨガ45 夏虫	20:00~20:45 アクアピクス45 日高	20:00~20:45 ポディコンバット45 平森		
21:00										

※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 (テスト1回)					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 木 金 土	15:15~16:15 13:00~14:00	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 木 金 土	16:25~17:25 14:10~15:10		年長~小学生 小学生 小学3年生~中学生	HIP HOP はじめて HIP HOP 初級 HIP HOP 中級	20	火 金	18:05~18:45 16:30~17:20 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 木 金 土	17:30~18:30 15:15~16:15		年少 年中・年長 小学1年生~6年生	体操教室 幼児① 体操教室 幼児② 体育教室 児童	10 17 15	木	16:00~16:50 16:50~17:40 17:40~18:40	8,800円 (6回) 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。
※空き教室はワンタイムチケット(有料)で体験もできます。
(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。
※最小遠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。

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~

ポディコンバット 強度 ★★~★★★★ 月曜日 10:45~11:30 (45分) 20:00~20:45 (45分) 木曜日 19:00~19:45 (45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。	ポディパンプ 強度 ★~★★★★ 火曜日 19:00~19:45 (45分) 金曜日 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。	ポディジャム 強度 ★★ 木曜日 13:15~13:45 (30分) 金曜日 20:00~20:45 (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。	ポディバランス 強度 ★★ 火曜日 11:15~11:45 (30分) 金曜日 10:15~11:00 (45分) 音楽にあわせて、ヨガ・ピラティス・太極拳の動きで身体を動かします。柔軟性、集中力を養い、筋持久力の向上を目指しましょう!	
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、他と比較せずに楽しく続ける事が大切です。	リラククスヨガ45 強度 ★~★★★ 木曜日 20:00~20:45 (45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。	リフレッシュヨガ45 強度 ★~★★★ 火曜日 20:00~20:45 (45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。	yoga 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。	
パレエクササイズ45 強度 ★★ 月曜日 19:00~19:45 (45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もしたい方におすすめです。	60歳からはつらつ健康教 強度 ★ 火曜日 10:30~11:00 (30分) 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) 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。気が付きたくさんあると思いますよ。	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?

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(初中級) 強度 ★ 火曜日 9:35~10:05 (30分) 初級 木曜日 19:30~20:00 (30分) 初中級 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!!
大人中級45 強度 ★★~★★★★ 木曜日 11:20~12:05 (45分) 技術的にさらにレベルアップを目指します。	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。	大人四泳法(基礎) 強度 ★~★★★ 火曜日 19:30~20:15 (45分) 金曜日 11:00~11:45 (45分) 4泳法を基礎から習得します。