

# 第4期 (1月~3月)

# ウイングアリーナ刈谷 コース型教室

参加料金(全て税込) 30分 3,650円 45分 5,400円 60分 7,250円 パレエクササイズ 8,250円

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				9:15~10:15 yoga CHIAKI		9:10~9:30 朝活たいそう			
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	10:15~10:45 ウォーキング/濱島	10:30~11:00 はつらつ健康教室 小林	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 アクアピクス45 杉山	9:30~10:00 はつらつ健康教室 小林	
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/濱島	11:15~11:45 ボディバランス30 平田	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	10:15~11:00 ボディバランス45 平田	
12:00		11:45~12:15 アクアヌードル/杉山			11:20~12:05 大人中級45 杉山	12:00~13:00 ピラティス 富井		11:10~11:55 骨盤ケアエクササイズ 井上	
13:00					13:15~13:45 ボディジャム30/平森				子どもプール教室 13:00~14:00 キンダー 3歳~
14:00									14:10~15:10 ジュニア A 幼・小・中学生
15:00	子どもプール教室 15:15~16:15 3歳~	子どもプール教室 15:15~16:15 3歳~	子どもプール教室 15:15~16:15 3歳~	子どもプール教室 15:15~16:15 3歳~	子どもプール教室 15:15~16:15 3歳~	子どもプール教室 15:15~16:15 3歳~	子どもプール教室 15:15~16:15 3歳~	子どもプール教室 15:15~16:15 3歳~	ジュニア B 幼・小・中学生
16:00	16:25~17:25 ジュニア A 幼・小・中学生	16:50~16:35 クラシックバレエ リトル	16:25~17:25 ジュニア A 幼・小・中学生	16:25~17:25 ジュニア A 幼・小・中学生	16:25~17:25 ジュニア A 幼・小・中学生	16:00~16:50 カワイ 体操教室 幼児① 年少	16:25~17:25 ジュニア A 幼・小・中学生	16:30~17:20 HIPHOP初級 AMI	
17:00	17:30~18:30 ジュニア B 幼・小・中学生	16:40~17:40 クラシックバレエ ジュニア	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	16:50~17:40 カワイ 体操教室 幼児② 年中・年長	17:30~18:30 ジュニア B 幼・小・中学生	17:30~18:30 HIPHOP中級 AMI	
18:00		17:50~18:50 クラシックバレエ シニア(ポアント)		18:05~18:45 HIPHOPはじめて		17:40~18:40 カワイ 体育教室 児童 小学1~6年生			
19:00		19:00~19:45 パレエクササイズ45 大橋		AINA 19:00~19:45 ボディパンプ45 小林		19:00~19:45 ボディコンバット45 平森		19:00~19:45 ボディパンプ45 古澤	
20:00		20:00~20:45 ボディコンバット45 小林		19:30~20:15 大人四泳法(基礎) 竹内		20:00~20:45 リラクソヨガ45 夏虫	20:00~20:45 アクアピクス45 日高	20:00~20:45 ボディジャム45 平森	
21:00									

**朝活の参加方法**  
 ①総合受付横の券売機でチケットを購入(100円)  
 ②チケットを持って2FスタジオへGO!!  
 ③スタッフへチケットをお渡しください

## 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~

<b>ボディコンバット</b> 強度 ★★~★★★★ 月曜日 10:45~11:30 (45分) 木曜日 20:00~20:45 (45分) 木曜日 19:00~19:45 (45分)	<b>ボディパンプ</b> 強度 ★~★★★★ 火曜日 19:00~19:45 (45分) 金曜日 19:00~19:45(45分)	<b>ボディジャム</b> 強度 ★★ 木曜日 13:15~13:45 (30分) 金曜日 20:00~20:45 (45分)	<b>ボディバランス</b> 強度 ★★ 火曜日 11:15~11:45 金曜日 10:15~11:00 (45分)
--	---	--	---

<b>モーニングヨガ</b> 強度 ★~★★★ 月曜日 9:30~10:30 (60分) 木曜日 9:45~10:45 (60分)	<b>リラクソヨガ45</b> 強度 ★~★★★ 木曜日 20:00~20:45 (45分)	<b>リフレッシュヨガ</b> 強度 ★~★★★ 火曜日 20:00~20:45 (45分)	<b>yoga NEW!!</b> 強度 ★~★★★ 火曜日 9:15~10:15 (60分)	<b>朝活たいそう</b> 強度 ★~★★★ 木曜日 9:10~9:30
--	--	--	---	--

<b>パレエクササイズ45</b> 強度 ★★ 月曜日 19:00~19:45 (45分)	<b>60歳からはつらつ健康</b> 強度 ★ 火曜日 10:30~11:00 (30分) 金曜日 9:30~10:00 (30分)	<b>ピラティス</b> 強度 ★~★★★ 木曜日 12:00~13:00 (60分)	<b>骨盤ケアエクササイズ</b> 強度 ★ 金曜日 11:10~11:55 (45分)	<b>わくわくエアロ</b> 強度 ★~★★★ 木曜日 11:00~11:45 (45分)
---	---	---	--	---

## 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~

<b>アクアピクス</b> 強度 ★★~★★★★ 月曜日 10:45~11:45 (60分) 金曜日 10:00~10:45 (45分) 木曜日 20:00~20:45 (45分)	<b>ウォーキング</b> 強度 ★ 火曜日 10:15~10:45 (30分)	<b>脂肪バイバイ</b> 強度 ★★ 火曜日 11:00~11:30 (30分)	<b>アクアヌードル NEW!!</b> 強度 ★~★★★★ 火曜日 11:45~12:15 (30分)	<b>大人ビギナー</b> 強度 ★ 木曜日 10:00~10:30 (30分)
--	--	---	--	--

<b>大人中級45</b> 強度 ★★~★★★★ 木曜日 11:20~12:05 (45分)	<b>大人初級(初中級)</b> 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	<b>クロール・平泳ぎ</b> 強度 ★~★★★ 木曜日 10:40~11:10 (30分)	<b>大人四泳法(基礎)</b> 強度 ★~★★★ 火曜日 19:30~20:15 (45分) 金曜日 11:00~11:45 (45分)
--	--	--	--

子ども教室 (全10回/体操教室のみ6回)					子ども教室 (全10回/体操教室のみ6回)						
プール教室 (テスト2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	15:15~16:15	8,200円	年少~年長	クラシックバレエ	10	月	15:50~16:35	12,750円
			土	13:00~14:00							
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	16:25~17:25		年長~小学生	HIP HOP はじめて	20	火	18:05~18:45	6,400円
			土	14:10~15:10		小学生	HIP HOP 初級	20	金	16:30~17:20	7,750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~ベストスマー)	53	月 火 木 金	17:30~18:30		小学3年生~中学生	HIP HOP 中級	10	木	16:00~16:50	8,800円
			土	15:15~16:15		年少	カワイ 体操教室 幼児①	10	木	16:50~17:40	8,800円
		60	土	15:15~16:15		小学1年生~6年生	カワイ 体育教室 児童	15	木	17:40~18:40	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5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。  
 ※最小参加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。