

# 第1期

(2022年5月9日～7月16日)

# ウィングアリーナ刈谷 運動教室 タイムスケジュール

参加料金(全て税込) 30分 3,650円 45分 5,400円 60分 7,250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										
9:30										
10:00	モーニングヨガ 石川	9:30~10:30	大人初級/杉山	9:30~10:30 yoga CHIAKI		100円 9:10~9:30 朝活たいそう	9:45~10:45 モーニングヨガ 津熊	9:30~10:00 はつらつ健康教室 小林		
10:30										
11:00	アクアビクス 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	10:45~11:15 はつらつ健康教室/小林						
11:30										
12:00										
12:30										
13:00										
13:30										
14:00										
14:30										
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~						
15:30										
16:00	ジュニア A 幼・小・中学生	15:50~16:35 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	16:40~17:40 クラシックバレエ ジュニア						
16:30										
17:00	ジュニア B 幼・小・中学生	17:30~18:30 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	17:50~18:50 クラシックバレエ シニア(ポアント)						
17:30										
18:00										
18:30										
19:00										
19:30										
20:00										
20:30										
21:00										
21:30										

**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~

ボディコンバット	ボディパンプ	ボディジャム	ボディバランス	レズミルズバー NEW!!
強度 ★★~★★★★	強度 ★~★★★★	強度 ★★	強度 ★★	強度 ★★
 月曜日 10:45~11:30 (45分) 20:00~20:45 (45分) 木曜日 19:00~20:00 (60分)	 火曜日 19:00~19:45 (45分)	 木曜日 13:15~14:00 (45分) 金曜日 20:00~20:45 (45分)	 火曜日 11:30~12:15 (45分) 金曜日 19:00~19:45 (45分)	 月曜日 19:00~19:45 (45分) 火曜日 13:00~13:45 (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。	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。	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。	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!	クラシックバレエがエクササイズになりました。ヒップアップ、足の引締め効果絶大!!

モーニングヨガ	リラクソヨガ	リフレッシュヨガ	yoga	朝活たいそう
強度 ★~★★★	強度 ★~★★★	強度 ★~★★★	強度 ★~★★★	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。	木曜日 20:15~21:15 (60分)	火曜日 20:00~21:00 (60分)	火曜日 9:30~10:30 (60分)	木曜日 9:10~9:30
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!	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。	心と身体に溜まった疲れやコリをほぐしていきます。お休み前に程よく身体を動かすことで心地よい安眠へ。	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。	ボールやチューブを使ったストレッチ、体幹トレーニングで血行促進と筋力アップができます。

60歳からはつらつ健康	ピラティス	骨盤ケアエクササイズ	わくわくエアロ	ZUMBA NEW!!
強度 ★	強度 ★~★★★	強度 ★	強度 ★~★★★	強度 ★~★★★
火曜日 10:45~11:15 (30分) 金曜日 9:30~10:00 (30分)	木曜日 12:00~13:00 (60分)	金曜日 11:10~11:55 (45分)	木曜日 11:00~11:45 (45分)	金曜日 10:15~11:00 (45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!	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!	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。	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?	ウィングアリーナ刈谷に初登場!! ラテン系の音楽に合わせて踊りましょう。腰回りの脂肪燃焼に効果大◎

## 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~

アクアビクス	ウォーキング	脂肪バイバイ	アクアヌードル	大人ビギナー
強度 ★★~★★★★	強度 ★	強度 ★★	強度 ★~★★★	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)	火曜日 10:15~10:45 (30分)	火曜日 11:00~11:30 (30分)	火曜日 11:45~12:15 (30分)	木曜日 10:00~10:30 (30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。	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。	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!!	ヌードルを使って水中でエクササイズをします。膝、腰への負担も少なく体を動かせます。	泳法を基礎から学びます。泳ぐことが楽しくなるかも!

大人中級45	大人初級(初中級)	クロール・平泳ぎ	大人四泳法(基礎)
強度 ★★~★★★★	強度 ★	強度 ★~★★★	強度 ★~★★★
木曜日 11:20~12:05 (45分)	火曜日 9:35~10:05 (30分) 初級 木曜日 19:30~20:00 (30分) 初中級	木曜日 10:40~11:10 (30分)	火曜日 19:30~20:15 (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。	水泳の基本となるクロールと背泳ぎをマスターします。	クロールの技術アップと平泳ぎの習得を目指します。	4泳法を基礎から習得します。

## 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 土	15:15~16:15 13:00~14:00	8,200円	年少~年長	クラシックバレエ	10	月	15:50~16:35 16:40~17:40 17:50~18:50	12,750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		HIP HOP はじめて	20	金		16:00~16:40 16:45~17:35 17:40~18:40	6,400円 7,750円 9,000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		小学生		HIP HOP 初級	20	金		16:00~16:40 16:45~17:35 17:40~18:40	6,400円 7,750円 9,000円
						小学3年生~高校生	HIP HOP 中級	20	金	16:00~16:40 16:45~17:35 17:40~18:40	6,400円 7,750円 9,000円		
						年少	カワイ 体操教室 幼児①	10	木	16:00~16:50	8,800円 (6回)		
						年中・年長	カワイ 体操教室 幼児②	17	木	16:50~17:40	8,800円 (6回)		
						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。  
 ※空き教室はワントime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。

