

第4期 (2023年1月9日～3月31日)

ウィングアリーナ刈谷 運動教室 タイムスケジュール

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					休館日	100円 朝活たいそう	9:10～9:30 朝活たいそう			
9:30	9:30～10:30 モーニングヨガ いしかわ	9:35～10:05 大人初級ノリげえだ	9:30～10:30 yoga CHIAKI			9:30～10:00 はつらつ健康教室 こばやし				
10:00		10:15～10:45 ウォーキングノリげえだ		10:00～10:30 大人キナーノリげえだ		10:15～11:00 ZUMBA つねしよー				
10:45	10:45～11:45 アクアビクス ふじい	10:45～11:30 ポディコンバット45 ひらもり	11:00～11:30 脂肪バイバイノリげえだ	10:45～11:15 ポディバランス45 ひらもり		10:40～11:10 クロール・平泳ぎノリげえだ	11:00～11:45 わくわくエアロ いのうえ	11:10～11:55 骨盤ケアエクササイズ いのうえ		
11:00				11:20～12:05 大人中級45 すぎやま		11:20～12:05 大人中級45 すぎやま	12:00～13:00 ピラティス とみい	11:30～12:15 アクアビクス45 つねしよー		
12:00				11:30～12:15 ポディバランス45 ひらもり						
13:00										子どもプール教室 13:00～14:00
14:00										キンダー 14:10～15:10
15:00	子どもプール教室 15:15～16:15		子どもプール教室 15:15～16:15							ジュニア A 15:15～16:15
16:00	キンダー 16:25～17:25	15:50～16:35 クラシックバレエ リトル	キンダー 16:25～17:25			子どもプール教室 15:15～16:15	キンダー 16:00～16:50 カワイ 体操教室 幼児① 年少	16:25～17:25 NINA	16:00～16:40 HIPHOPはじめて	ジュニア B 15:15～16:15
17:00	ジュニア A 17:30～18:30	16:40～17:40 クラシックバレエ ジュニア	ジュニア A 17:30～18:30		ジュニア A 16:50～17:40 カワイ 体操教室 幼児② 年中・年長	17:30～18:30 カワイ 体育教室 児童 小学1～6年生	16:45～17:35 NINA	17:30～18:40 HIPHOP初級		
18:00	ジュニア B 19:00～19:45 レズミルズパー よねやま	17:50～18:50 クラシックバレエ シニア(ポアント)	ジュニア B 17:30～18:30		ジュニア B 17:40～18:40 カワイ 体育教室 児童 小学1～6年生	19:00～20:00 ポディコンバット ひらもり	17:40～18:40 NINA	17:40～18:40 HIPHOP中級		
19:00		19:30～20:15 大人四泳法(基礎) たけうち			19:30～20:15 大人中級45 すどう	20:00～20:45 アクアビクス45 ひだか	19:00～19:45 ポディバランス45 ひらもり	19:00～19:45 ポディバランス45 ひらもり		
20:00	20:00～20:45 ポディコンバット45 こばやし		20:05～21:05 リフレッシュヨガ つぐま							

※プール教室について上記時間の前後を教室の準備・片付けのため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 (初めのお子様・小学生)	キンダー (20級～13級)	30	月 火 木 金 土	15:15～16:15	8,200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	12,750円
バタ足 クロールの習得 (初めのお子様・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～高校生	HIP HOP はじめて HIP HOP 初級 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
背泳ぎ・平泳ぎ バタフライの習得 (クロール25M泳げる お子様)	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	カワイ 体操教室 幼児① カワイ 体操教室 幼児② カワイ 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 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2023年1月6日(金)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。
※最小催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。

参加料金(全て税込) 30分 3,650円 45分 5,400円 60分 7,250円

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～

ポディコンバット	ポディパンプ	ポディジャム	ポディバランス	レズミルズパー
強度 ★★～★★★★	強度 ★～★★★★	強度 ★★	強度 ★★	強度 ★★
<p>月曜日 10:45～11:30 (45分) 20:00～20:45 (45分) 木曜日 19:00～20:00 (60分)</p> <p>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。</p>	<p>火曜日 19:00～19:45 (45分)</p> <p>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。</p>	<p>木曜日 13:15～14:00 (45分) 金曜日 20:00～20:45 (45分)</p> <p>主にダンスの動きをベースにしたプログラムです。繰り返して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。</p>	<p>火曜日 11:30～12:15 (45分) 金曜日 19:00～19:45 (45分)</p> <p>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。</p>	<p>月曜日 19:00～19:45 (45分)</p> <p>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!!</p>

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 ★☆☆☆
<p>月曜日 9:30～10:30 (60分) 木曜日 9:45～10:45 (60分)</p> <p>「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。</p>	<p>木曜日 20:15～21:15 (60分)</p> <p>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。</p>	<p>火曜日 20:05～21:05 (60分)</p> <p>心と身体に溜まった疲れやコリをほぐしていきます。お休みに前程度よ身体を動かすことで心地よい安眠へ。</p>	<p>火曜日 9:30～10:30 (60分)</p> <p>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。</p>	<p>木曜日 9:10～9:30</p> <p>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。</p>

60歳からの はつらつ健康教室	ピラティス	骨盤ケアエクササイズ	わくわくエアロ	ZUMBA
強度 ★☆☆☆	強度 ★☆☆☆	強度 ★	強度 ★☆☆☆☆	強度 ★☆☆☆
<p>火曜日 10:45～11:15 (30分) 金曜日 9:30～10:00 (30分)</p> <p>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!</p>	<p>木曜日 12:00～13:00 (60分)</p> <p>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!</p>	<p>金曜日 11:10～11:55 (45分)</p> <p>自分の体のクセを少しずつ骨盤にアプローチして正しい体を作りあげます。気が付かなくさんあると思いませんか?</p>	<p>木曜日 11:00～11:45 (45分)</p> <p>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?</p>	<p>金曜日 10:15～11:00 (45分)</p> <p>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◎</p>

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
強度 ★★～★★★★	強度 ★	強度 ★★
<p>月曜日 10:45～11:45 (60分) 金曜日 11:30～12:15 (45分) 20:00～20:45 (45分)</p> <p>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。</p>	<p>火曜日 10:15～10:45 (30分)</p> <p>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。</p>	<p>火曜日 11:00～11:30 (30分)</p> <p>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!!</p>



大人ビギナー	大人初級	クロール・平泳ぎ	大人四泳法(基礎)	大人中級45
強度 ★☆☆☆	強度 ★	強度 ★☆☆☆☆	強度 ★☆☆☆☆	強度 ★★～★★★★
<p>木曜日 10:00～10:30 (30分)</p> <p>泳法を基礎から学びます。泳ぐことが楽しくなかも!</p>	<p>火曜日 9:35～10:05 (30分)</p> <p>水泳の基本となるクロールと背泳ぎをマスターします。</p>	<p>木曜日 10:40～11:10 (30分)</p> <p>クロールの技術アップと平泳ぎの習得を目指します。</p>	<p>火曜日 19:30～20:15 (45分)</p> <p>4泳法を基礎から習得します。</p>	<p>木曜日 11:20～12:05 (45分) 19:30～20:15 (45分)</p> <p>技術的にさらにレベルアップを目指します。</p>