

コース型運動教室で カラダづくり始めましょう♪



コース型運動教室って？

ウイングアリーナ刈谷のコース型運動教室は1クール8～10回の継続型教室です
開催期間の目安は

1期 5月～7月頃／2期 8月～10月頃／3期 10月～12月頃／4期 翌1月～3月頃

オススメ
ポイント！



同じ曜日・同じ時間・同じ
仲間と一緒になので安心

続けることで効果が
上がる

別途料金で都度参加
(体験)もできます
(空き教室のみ)

◆◇◆ 大人教室 ◆◇◆

大人プール(スキル)



アクアビクス・ウォーキング



◆◇◆ 子ども教室 ◆◇◆

プール教室



HIPHOP



クラシックバレエ



カワイ体操教室



ヨガ・エアロビクスなど



レスミルズ



コース型運動教室に参加するには

日程・参加費などは配布中の案内チラシにてご確認ください※HPでもご確認いただけます
空きがあれば期の後半のお申込もできます
空き教室はワンタイムチケット(有料)で都度参加も
できます(子どもプール・クラシックバレエは除く)

教室に関するご質問
お問い合わせはこちら



ホームページ

ウイングアリーナ刈谷
☎0566-63-6886

子ども クラシックバレエ 定員 各10名

バレエを基礎から学びます。背筋を伸ばし立ち続けることでしなやかな身体をつくります



対象
★リトル(年少～年長)
★ジュニア(小～中学生)
★シニア(講師認定)

わくわくエアロ 強度 ★～★★★ 定員 20名

頭と身体を使い楽しく機能的にエクササイズをする教室です！

- ◆こんな方におすすめ◆
・身体を動かすのが好き
・体力維持・向上したい
◆主な効果◆
◎心肺機能の向上
◎神経伝達向上
◎体力向上



骨盤ケアエクササイズ 強度 ★ 定員 20名

骨に少しずつアプローチし正しい身体を作りましょう

- ◆こんな方におすすめ◆
・運動が好きではない…
・身体のいろいろな箇所が痛い
・激しい運動ができない
◆主な効果◆
◎身体のバランスがとれる
◎機能向上・改善



60歳からはつらつ教室 強度 ★ 定員 各15名

楽しいトレーニングで転ばない為の身体作りをしましょう

- ◆こんな方におすすめ◆
・運動が初めての方
・メタボを改善したい方
◆主な効果◆
◎脚・腰の筋力アップ



ZUMBA 強度 ★★ 定員 20名

腰回りの脂肪燃焼効果大◎ラテン系の音楽にあわせて踊りましょう

- ◆こんな方におすすめ◆
・ダンスが好きな方
・くびれを作りたい方
◆主な効果◆
◎くびれGET!
◎ストレス解消



子ども HIPHOP 定員 各20名

ダンスの基礎から楽しく踊るコツまで専門のインストラクターが優しく丁寧に指導します



対象
★はじめて(年長～小学生)
★初級(小学生)
★中級(小学3年生～高校生)

ピラティス 強度 ★～★★ 定員 20名

インナーマッスルを鍛えバランスのいい身体を作りましょう

- ◆こんな方におすすめ◆
・健康的にスリムになりたい方
・肩こり・腰痛を解消したい方
・ストレス解消したい方
◆主な効果◆
◎姿勢改善
◎お腹周りのシェイプアップ



ヨガ 強度 ★～★★ 定員 各20名

深い呼吸を意識する事で身体のすみずみまで新鮮な酸素を行き渡らせます。血液循環が活発になり、自律神経の活動も整えましょう



- ◆こんな方におすすめ◆
・肩こり・腰痛でお悩みの方
・冷えやむくみにお悩みの方
・ボディラインを整えたい方
・ストレスの解消をしたい方

- ◆主な効果◆
◎姿勢改善
◎ストレス解消
◎心身のリラックス
◎柔軟性の向上



子ども カワイ体育 定員 各10名～17名

多種多様な運動遊びを経験することで段階的に無理なく楽しみながら運動機能を身につけます



対象
★幼児①(年少)
★幼児②(年中・年長)
★児童(小学1～6年生)

ボディコンバット 強度 ★★～★★★ 定員 各20名

格闘技系のエクササイズで体幹を鍛えバランス機能を高めます

- ◆こんな方におすすめ◆
・体力をつけたい方
・コア・バランスを鍛えたい方
・ストレス解消したい方
◆主な効果◆
◎運動機能向上
◎気になる部分のシェイプアップ
◎心身のリラックス



ボディパンプ 強度 ★★～★★★ 定員 20名

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シェイプアッププログラムです

- ◆こんな方におすすめ◆
・全身を鍛えたい方
・美しいボディラインを望む方
・より高い運動効果を望む方
◆主な効果◆
◎シェイプアップ効果抜群
◎全身のトレーニング



ボディバランス 強度 ★～★★ 定員 各20名

集中力を養い、バランス力のアップ、筋持久力の向上を目指します

- ◆こんな方におすすめ◆
・初めて教室に参加する方
・ヨガ、ピラティスが好きな方
◆主な効果◆
◎集中力向上！
◎柔軟性アップ
◎筋持久力向上



ボディジャム 強度 ★～★★ 定員 各20名

繰り返し動いていくのでダンスが初めての方でも安心してご参加いただけます

- ◆こんな方におすすめ◆
・ダンスを楽しみたい方
・音楽を楽しみたい方
・楽しく汗をかきたい方
◆主な効果◆
◎脂肪燃焼
◎リフレッシュ



子ども 子どもプール 定員 各30名～53名

水慣れから4泳法の習得、タイムアップまで級を取得してレベルアップを目指します



★キンダー(20級～13級)
★ジュニアA(17級～12級)
★ジュニアB(11級～ベスト)

水泳 大人スキル教室 定員 各15名

泳法を基礎から学びレベルアップを目指します

★大人ビギナー
基礎から泳法を学びます
★大人初級
クロール・平泳ぎを中心に息継ぎなど学びます
★大人中級45
クロール・平泳ぎを中心に楽しく泳げることを目標に学びます

★大人四泳法(基礎)
4泳法を基礎から習得します
★クロール・平泳ぎ
クロールの技術的な向上と平泳ぎの正しい泳ぎ方を習得します
◆主な効果◆
◎心肺機能向上
◎全身トレーニング
◎水に触れてリラクゼーション効果大



水泳 大人ファン教室 定員 各20名

水の特性を使い水中で身体を動かす教室です

★アクアビクス
音楽にあわせて楽しく動きます
★ウォーキング
いろいろな歩き方で水中を歩きます

★脂肪バイバイ
水中で身体を動かして脂肪バイバイ
★アクアヌードル
ヌードルを使って水中で動きます

- ◆主な効果◆
◎健康維持増進
◎運動不足解消
◎水に触れてリラクゼーション効果大

