



ウィングアリーナ刈谷 コース型運動教室 (2024年度第3期 10月～12月)



各種詳細はこちらから！

ホームページ



Instagram



受講料 (全て税込)

【大人教室 1期10回】
30分教室 4,400円
45分教室 6,600円
60分教室 8,800円

受講料 7,700円～ (全て税込)

【子ども教室 1期8～10回】
※子ども教室は、教室ごとに受講料が異なります
詳しくは裏面をご覧ください

◆ワンタイムチケット◆

全日程は入れない方、どんな教室か試したい方に
オススメの都度体験チケットです

《参加方法》

- ・参加当日にチケットを券売機で購入
- ・参加前にインストラクタースタッフに
チケットをお渡し下さい

子ども教室は1回500円(税込)・1回限りです (クラシックバレエを除く)

《料金》 (全て税込)

1回/30分 600円
45分 900円
60分 1,200円

9/30(月)
予約開始

◆お知らせ◆

11月14日(木)～11月19日(火)

プール改修工事の為、プールのみ
臨時休館とさせていただきます



第3期 (10月7日～12月21日)

継続申込 【対象:2024年度第2期と同じ教室をご希望の方】

9月1日(日)9時～9月14日(土)20時

一般抽選申込 【対象:どなたでも】 ※水曜日は休館日です

9月17日(火)～9月21日(土)

大人教室・スタジオ子ども教室

- ・期間中にお電話又は直接総合受付でお申込ください
- ・先着順ではありません。お申込多数の場合は
お申込いただいた方の中から抽選とさせていただきます

子どもプール教室

- ・期間中に直接総合受付でお申込ください
- ・先着順ではありません。お申込多数の場合は
お申込いただいた方の中から抽選とさせていただきます

結果はお電話でお伝えいたします

当選された方

9月28日(土) 18時までに必ずご入金ください
入金が確認できない場合は取消とさせていただきます

一般随時申込 (先着順) 【対象:どなたでも】

9月30日(月)9時～

※お電話でのお申込はできかねます

※空きのある教室は窓口にて参加費を添えてお申込いただけます

※教室開講日1週間前を過ぎてのキャンセル、返金はいたしかねますのでご了承ください

教室日程(全10回)

月	10月7、14、21、28日	11月4、11、25日	12月2、9、16日
火	10月8、15、22、29日	11月5、12、26日	12月3、10、17日
木	10月10、17、24、31日	11月7、21、28日	12月5、12、19日
金	10月11、18、25日	11月1、8、22、29日	12月6、13、20日
土	10月12、19、26日	11月2、9、23、30日	12月7、14、21日
カワイ体育教室 (全8回)			
木	10月10、17、24日	11月7、21、28日	12月5、12日

※講師の都合により日程変更がある場合がございます

コース型運動教室 第3期タイムスケジュール

(2024年10月7日～12月21日)



月		火		水	木		金		土	
プール		スタジオ			プール		スタジオ		プール	
9:00			9:10～10:10	休館日		9:10～9:30 朝活たいそう	100円			
30		9:30～10:30 モーニングヨガ くるやなぎ	yoga CHIAKI		10:00～10:30 クロール／すずうら	9:45～10:45 モーニングヨガ つくま		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／はまじま		10:20～10:50 はつらつ健康教室／こばやし	10:40～11:10 平泳ぎ／すずうら	10:30～11:15 アクアビクス45 かみお	10:15～11:00 ボディコンバット45 LISA		
30	10:45～11:45 アクアビクス ふじい	10:45～11:30 ボディコンバット45 ひらもり	11:00～11:30 脂肪バイバイ／はまじま		11:00～11:45 ボディバランス45 ひらた	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		
12:00						11:20～12:05 大人中級45 すずうら	12:00～13:00 ピラティス とみい			
30							13:15～14:00 ボディジャム45 ひらもり	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		子どもプール教室 13:00～14:00 キンダー
13:00		13:15～13:45 ボディアタック／ひらた					14:15～14:45 ボディアタック／LISA			14:10～15:10 ジュニア A
30		14:00～14:45 ボディバランス45 LISA								
14:00										
30										
15:00	子どもプール教室 15:15～16:15		子どもプール教室 15:45～16:45			子どもプール教室 15:15～16:15		子どもプール教室 15:15～16:15		15:15～16:15 ジュニア B
30	キンダー	15:50～16:35 クラシックバレエ リトル	キンダー			キンダー	16:00～16:50 カワイ 体操教室 幼児① 年少	キンダー	16:00～16:40 HIPHOPはじめて	
16:00						16:25～17:25		16:25～17:25		
30							16:50～17:40 カワイ 体操教室 幼児② 年中・年長	ジュニア A	16:45～17:35 HIPHOP初級	
17:00	ジュニア A	16:40～17:40 クラシックバレエ ジュニア	ジュニア A		Kid'sチアダンス キッズ	ジュニア A	17:40～18:40 カワイ 体育教室 児童 小学1～6年生	ジュニア B	17:40～18:40 HIPHOP中級	
30										
18:00	ジュニア B	17:50～18:50 クラシックバレエ シニア(ポアント)	ジュニア B		Kid'sチアダンス ガールズ	ジュニア B				
30										
19:00		19:00～19:45 ピラティス LISA			19:00～19:45 ボディパンプ45 ひぐち		19:00～20:00 ボディコンバット ひらもり		19:00～19:45 ボディバランス45 ひらた	
30			19:30～20:15 大人四泳法(基礎) たけうち			19:30～20:15 大人中級45／すずうら				
20:00		20:00～20:45 ボディコンバット45 LISA			20:05～21:05 リフレッシュヨガ つくま		20:15～21:15 リラックスヨガ なつむし	20:00～20:45 アクアビクス45 ひだか	20:00～20:45 ボディジャム45 ひらもり	
30										
21:00									21:00～21:45 ボディパンプ45 REN	
30										

※プール教室について上記時間の前を教室の準備・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10回/体操教室のみ8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～未就学児)	キンダー (20級～13級)	各30	月 木	15:15～16:15	9,900円	年少～年長 小学生～中学生	リトル クラシックバレエ ジュニア	各10	月	15:50～16:35	14,000円
			火 土	15:45～16:45 13:00～14:00						16:40～17:40	
										17:50～18:50	
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)	各53	月 木	16:25～17:25		年長～小学生 小学生	HIP HOP はじめて 初級	各20	金	16:00～16:40	7,700円
			火 土	16:55～17:55 14:10～15:10						16:45～17:35	8,800円
										17:40～18:40	9,900円
背泳ぎ・平泳ぎ バタフライの習得 クロール25M泳げる (幼・小・中学生)	ジュニアB (11級～ベストスイマー)	各53	月 木	17:30～18:30		年少 年中・年長 小学1年生～6年生	体操教室 幼児① カワイ 体操教室 幼児② 体育教室 児童	10 17 15	木	16:00～16:50	13,600円 (8回)
			火 土	18:00～19:00 15:15～16:15						16:50～17:40	15,200円 (8回)
										17:40～18:40	
			月 木	17:30～18:30		年長・1年生 小学2年生～	Kid'sチアダンス キッズ ガールズ	各20	火	16:50～17:35	7,700円
			火 土	18:00～19:00 15:15～16:15						17:40～18:40	9,900円

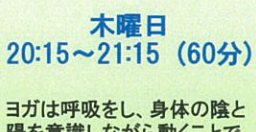
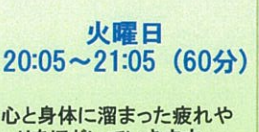
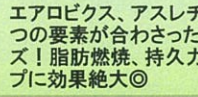
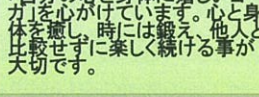
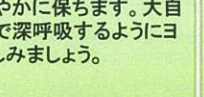
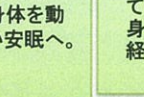
※後半半期(5回)のお申込みもできます。
※空き教室はワンタイムチケット(有料)で体験もできます。
(クラシックバレエ教室は除く)
※キャンセル、返金については開講日1週間前までにご連絡ください。
それ以降は如何なる理由においても出来かねますのであらかじめご了承ください。
※最小遂行人数に満たない場合は未開講となる場合がございます。
※欠席された場合の振替はございません。
※大人教室は高校生以上の方が対象です。



〒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)

参加料金(全て税込) 30分 4,400円/10回 45分 6,600円/10回 60分 8,800円/10回

大人スタジオ教室 ～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～ 定員各15～22名

ボディコンバット LESMILLS		ボディパンプ LESMILLS		ボディジャム LESMILLS		ボディバランス LESMILLS	
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) 金曜日 10:15~11:00(45分)		火曜日 19:00~19:45 (45分) 金曜日 21:00~21:45 (45分)		木曜日 13:15~14:00 (45分) 金曜日 20:00~20:45 (45分)		月曜日 14:00~14:45(45分) 火曜日 11:00~11:45(45分) 金曜日 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。		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。		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。スタイルアップ、姿勢改善、脂肪燃焼に効果絶大◎◎	
ボディアタック LESMILLS		モーニングヨガ		リラックスヨガ		リフレッシュヨガ	
強度 ★★~★★★★		強度 ★~★★★		強度 ★~★★★		強度 ★~★★★	
							
月曜日 13:15~13:45 (30分) 木曜日 14:15~14:45 (30分)		月曜日 9:30~10:30 (60分) 木曜日 9:45~10:45 (60分)		木曜日 20:15~21:15 (60分)		火曜日 20:05~21:05 (60分)	
エアロビクス、アスレチック、スポーツ3つの要素が合わさったスパークエクササイズ！脂肪燃焼、持久力アップ、筋力アップに効果絶大◎		「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。		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。	
ピラティス		骨盤ケアエクササイズ		わくわくエアロ		60歳からののはつらつ健康	
強度 ★~★★★		強度 ★		強度 ★~★★★★		強度 ★~★★★★	
							
月曜日 19:00~19:45(45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)		火曜日 10:20~10:50 (30分) 金曜日 9:30~10:00 (30分)	
たくさんある動きの中からリハビリの為に考案された基本的な動き【クラシックピラティス】を組み合わせ身体を動かします。インナーマッスルを鍛えて美ボディをつくりましょう。		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。気が付いたら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？		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！	

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～ 定員各15～20

アクアビクス	ウォーキング	脂肪バイバイ	
強度 ★★～★★★★	強度 ★	強度 ★★	
月曜日 10:45～11:45 (60分) 金曜日 10:30～11:15 (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。	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。	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!	
大人ビギナー初級	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 ★★～★★★★
火曜日 9:35～10:05 (30分) 泳法の基本となるクロールと背泳ぎを基礎から学びます。	木曜日 10:00～10:30(30分) クロール 10:40～11:10(30分) 平泳ぎ クロール、平泳ぎの習得とレベルアップを目指します。	火曜日 19:30～20:15 (45分) 4泳法を基礎から習得します。	木曜日 11:20～12:05(45分) 19:30～20:15(45分) 技術的にさらにレベルアップを目指します!

