

大人&子ども向け運動教室 ～2022年 第2期～

大人
気
教
室

多
数
★
開
★
講
★
中
★



スタイルアップ

免疫力アップ

脂肪燃焼

ストレス解消

【コース型】ってなに…?

[同じ曜日]の[同じ時間]に

[同じ仲間]と受講できる1期6～10回の開催形式です

コース型教室 健康の方程式

楽しい

+

簡単

+

効果

= 続けられる

初めての方も
安心!!

<大人教室>

受講料(1期10回)

30分教室 3,650円(税込)

45分教室 5,400円(税込)

60分教室 7,250円(税込)

<子ども教室>

受講料(1期6～10回)

6,400円(税込)～

※子ども教室は、教室毎で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

(全て税込)

1回/30分 550円

45分 800円

60分 1100円

でもご参加いただけます

～教室をご受講される方へのお願い～

・スタジオ教室はマスクが必須です。マスク着用の無い方はご参加いただけません

・発熱のある際や体調の優れない場合はご来館をお控えください

・運動中に息苦しさを感じた場合は、一旦運動を中断していただくか、運動強度を落としてください。強度を落とす方法はインストラクターまでお尋ねください



ホームページ



Instagram

教室日程 (全10回)

2022年 7月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
			①	①		
25	26	27	28	29	30	31
			②	②	②	

2022年 8月

月	火	水	木	金	土	日
①	①	3	③①	③	③	7
8	9	10	11	12	13	14
②	②		休講	休講	休講	
15	16	17	18	19	20	21
休講	休講		2	休講	休講	
22	23	24	25	26	27	28
③	③		④	④	④	
29	30	31				
④	④					

●カワイ子ども教室(全6回)

2022年 9月

月	火	水	木	金	土	日
			⑤	⑤	⑤	4
5	6	7	8	9	10	11
⑤	⑤		休講	休講	休講	
12	13	14	15	16	17	18
⑥	⑥		⑥⑤	⑥	⑥	
19	20	21	22	23	24	25
⑦	⑦		⑦⑥	⑦	⑦	
26	27	28	29	30		
⑧	⑧		⑧	⑧		

※9月8、9日は水抜き清掃

2022年 10月

月	火	水	木	金	土	日
					⑧	2
3	4	5	6	7	8	9
⑨	⑨		⑨	⑨	⑨	
10	11	12	13	14	15	16
⑩	⑩		⑩	⑩	⑩	
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

第2期(7月21日～10月15日)

第2期コース型教室へのご参加は、以下①～③の期間と方法がございます
お申込みは、お早目が確実です！詳しくは、お気軽にスタッフへお問い合わせください

①継続申込受付

【対象:2022年度第1期と同じ教室をご希望の方】

6月23日(木)9時～7月5日(火)18時

②一般抽選申込受付【対象:どなたでも】

7月9日(土)～7月11日(月)

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

当選の方

受講料支払期間 7月14日(木)～19日(火)20時まで

※入金が確認できない場合は取消とさせていただきます

③一般随時申込受付【対象:どなたでも】

7月14日(木)～ 窓口⇒午前9:00～ お電話⇒午前11:00～

・空きのある教室のみお電話又は、1F総合受付にてお申しいただけます。
その際は1週間以内に受講料のお支払いをお願いします。
・開講1週間を切ってのお申込はお支払いと同時にお願いします。

第2期

(2022年7月21日～10月15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

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～

ポディコンパット	ポディバンプ	ポディジャム	ポディバランス	レズミルズバー
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)
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、足の引締めに効果絶大!!

モーニングヨガ	リラックスヨガ	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)	 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ぐしていきます。お休みに程よく身体を動かすことで心地よい安眠へ。	ヨガは「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歳からのほつらつ健康	ピラティス	骨盤ケアエクササイズ	わくわくエアロ	ZUMBA
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)	
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。金欠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。気分がたたくさんあとと思えますよ。	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がはじめてみませんか？	

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кваピクス	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 11:30～12:15 (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)
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。

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
9:00 30 10:00 30 11:00 30 12:00 30 13:00 30 14:00 30 15:00 30 16:00 30 17:00 30 18:00 30 19:00 30 20:00 30 21:00 30	9:30～10:30 モーニングヨガ 石川 10:45～11:45 アкваピクス 藤井 15:15～16:15 子どもプール教室 16:15～16:15 キンダー 16:25～17:25 ジュニア A 17:30～18:30 ジュニア B 19:00～19:45 レズミルズバー 米山 20:00～20:45 ポディコンパット 小林	9:35～10:05 大人初級・杉山 10:15～10:45 ウォーキング・渡島 11:00～11:30 脂肪バイバイ・渡島 11:30～12:15 ポディバランス45 平田 19:30～20:15 大人四泳法(基礎) 竹内 20:00～21:00 リフレッシュヨガ 津熊	9:10～9:30 朝活たいそう 10:45～10:45 モーニングヨガ 津熊 10:40～11:10 ZUMBA つねしよ 11:10～11:55 青盤ケアエクササイズ 井上 11:20～12:05 大人中級45 杉山 12:00～13:00 ピラティス 富井 13:15～14:00 ポディジャム45 平熊 15:15～16:15 子どもプール教室 16:15～16:15 キンダー 16:25～17:25 ジュニア A 17:30～18:30 ジュニア B 19:00～20:00 ポディコンパット 平熊 20:15～21:15 リラックスヨガ 夏虫	9:30～10:00 はつらつ健康教室 小林 10:15～11:00 ZUMBA つねしよ 11:10～11:55 青盤ケアエクササイズ 井上 11:30～12:15 アкваピクス45 つねしよ 19:00～20:00 ポディジャム45 平熊 20:00～20:45 アкваピクス45 日高 20:00～20:45 ポディジャム45 平熊	10:45～11:45 アкваピクス 藤井 15:15～16:15 子どもプール教室 16:15～16:15 キンダー 16:25～17:25 ジュニア A 17:30～18:30 ジュニア B 19:00～19:45 レズミルズバー 米山 20:00～20:45 ポディコンパット 小林

※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)
水慣れ・バタ足 クロールの習得 (初めての子ども様、 3歳～5歳児)	キンダー (20級～13級)	30	月 火 木 土	15:15～16:15 13:00～14:00	8,200円
バタ足 クロールの習得 (初めての子ども様、小学生)	ジュニアA (17級～12級)	53	月 火 木 土	16:25～17:25 14:10～15:10	
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 土	17:30～18:30 15:15～16:15	

※期の途中から(後半5回)のお申込みもできます。
※空き教室はフuntime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。

〒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)