

2023年度第2期

大人&子ども コース型運動教室

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 3,650円
45分教室 5,400円
60分教室 7,250円

<子ども教室 1期8～10回> 6,400円～

※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

◆ INFOMATION ◆

8月はコース型教室がお休みの
為、**マンスリー体験会**を予定
しております。

9月7日(木)・8日(金)はプールの
水抜き清掃がございます。



第2期

(6月26日～10月14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:2023年度第1期と同じ教室をご希望の方】

5月22日(月)9時～6月4日(日)18時

② 一般抽選申込受付

【対象:どなたでも】

6月8日(木)～6月11日(日)

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

6月18日(日) 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

③ 一般随時申込受付 (先着順)

【対象:どなたでも】

6月19日(月)9時～

※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みいただけます
- ・キャンセルは教室開講日1週間前までにご連絡ください。それ以降のキャンセル、返金はいたしかねます

教室日程 (全10回) 【ワントタイムでの受講もできます!!】 ※一部教室を除く

ワントタイムチケットとは...? ⇒ 全日程は入れない方、どんな教室か試してみたい方におすすめの都度体験チケットです

月	6月26日 7月3、10、17、24日 9月11、18、25日 10月2、9日 8月、9月4日は休講
火	6月27日 7月4、11、18、25日 9月12、19、26日 10月3、10日 8月、9月5日は休講
木	6月29日 7月6、13、20、27日 9月14、21、28日 10月5、12日 8月、9月7日は休講
金	6月30日 7月7、14、21、28日 9月15、22、29日 10月6、13日 8月、9月8日は休講
土	7月1、8、15、22、29日 9月16、23、30日 10月7、14日 8月、9月9日は休講
カワイ体育教室 (全8回)	※教室によって日程変更がある場合がございます
木	7月6、13、20、27日 9月7、14、21、28日 8月は休講

コース型運動教室 第2期 タイムスケジュール (2023年6月26日～10月14日)



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	プール	
9:00			9:10～10:10	休館日	教室変更	9:10～9:30 朝活たいそう	100円		子どもプール教室 13:00～14:00 キンダー ジュニア A ジュニア B	
30	9:30～10:30 モーニングヨガ いしかわ	9:35～10:05 yoga CHIAKI			10:00～10:30 クロール／すざうら	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／すざうら			10:15～11:00 やさしいステップ つねしよー		
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	11:00～11:45 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	11:30～12:15 アクアビクス45 つねしよー	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 すざうら	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				
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										
30										

※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	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	30	月 木 金	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
			火 土	15:45～16:45 13:00～14:00					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	53	月 木 金	16:25～17:25	8,200円	年長～小学生 小学生	HIP HOP はじめて HIP HOP 初級	20	金
			火 土	16:55～17:55 14:10～15:10					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 (幼、小、中学生)	ジュニアB	53	月 木 金	17:30～18:30	8,200円	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
			火 土	18:00～19:00 15:15～16:15					16:00～16:50 16:50～17:40 17:40～18:40
									13,600円 (8回) 15,200円 (8回)
						年長 小学生	Kid'sチアダンス キッズ Kid'sチアダンス ガールズ	15 15	火
									7,700円 9,900円

※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 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～ 定員各15～22名

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
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) 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。	 火曜日 19:00～19:45 (45分) 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。	 木曜日 13:15～14:00 (45分) 金曜日 20:00～20:45 (45分) 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。	 火曜日 11:00～11:45 (45分) 金曜日 19:00～19:45 (45分) 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◎◎

モーニングヨガ	リラックスヨガ	リフレッシュヨガ	yoga	ピラティス
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) 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。	火曜日 20:05～21:05 (60分) 心と身体に溜まった疲れやコリをほいていきます。お休みに前に程よく身体を動かすことで心地よい安眠へ。	火曜日 9:10～10:10 (60分) 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。	月曜日 19:00～19:45 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。

60歳からののはつらつ健康	ピラティス	骨盤ケアエクササイズ	わくわくエアロ	やさしいステップ
強度 ★	強度 ★～★★	強度 ★	強度 ★～★★★	強度 ★
火曜日 10:20～10:50 (30分) 金曜日 9:30～10:00 (30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！	木曜日 12:00～13:00 (60分) 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！	金曜日 11:10～11:55 (45分) 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。気が付きがたくさんあると思いますよ。	木曜日 11:00～11:45 (45分) 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？	金曜日 10:15～11:00 (45分) ステップ台の昇降運動で脂肪燃焼&体力向上!! 初めての方でも安心して参加できます！

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10～15名

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 11:30～12:15 (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 変更あり	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 クロールの技術アップと 平泳ぎの習得を目指します。	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!

