

2023年度第3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) **今期より受講料の変更があります！**

【大人教室 1期10回】 【子ども教室 1期8～10回】

30分教室 4,400円

7,700円～

45分教室 6,600円

※子ども教室は、教室ごとに受講料が異なります

60分教室 8,800円

詳しくは裏面をご覧ください



◆ 年末年始 休館のお知らせ ◆
12月29日(金)～2024年1月3日(水)

第3期

(10月16日～12月23日)

第3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2期と同じ教室をご希望の方】

9月11日(月)9時～9月24日(日)18時

② 一般抽選申込受付

【対象:どなたでも】

9月28日(木)～10月1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

10月8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】

10月9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	10月16、23、30日	11月6、13、20、27日	12月4、11、18日
火	10月17、24、31日	11月7、14、21、28日	12月5、12、19日
木	10月19、26日	11月2、9、16、23、30日	12月7、14、21日
金	10月20、27日	11月3、10、17、24日	12月1、8、15、22日
土	10月21、28日	11月4、11、18、25日	12月2、9、16、23日
カワイ体育教室 (全8回)			
木	10月12、19、26日	11月9、16、30日	12月7、14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

(2023年10月16日～12月23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		9:10~9:30 朝活たいそう	100円			
30					yoga CHIAKI					9:30~10:00 はつらつ健康教室 こばやし		
10:00		9:30~10:30 モーニングヨガ いしかわ	9:35~10:05 ビギナー初級/しげえだ	10:20~10:50 はつらつ健康教室/こばやし	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			10:15~11:00 やさしいステップ つねしよー		
30			10:15~10:45 ウォーキング/はまじま		10:40~11:10 平泳ぎ/すずうら					11:10~11:55 骨盤ケアエクササイズ いのうえ		
11:00	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	11:30~12:15 アクアビクス45 つねしよー				
30							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				
12:00								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
30											14:10~15:10 ジュニア A	
13:00							子どもプール教室 15:15~16:15		子どもプール教室 15:15~16:15		15:15~16:15 ジュニア B	
30							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		
14:00							16:25~17:25	16:25~17:25	ジュニア A	16:45~17:35 HIPHOP初級		
30							ジュニア A	16:50~17:40 カワイ 体操教室 幼児② 年中・年長	ジュニア A			
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				17:30~18:30	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	キンダー	15:50~16:35 クラシックバレエ リトル	キンダー	16:50~17:35 Kid'sチアダンス キッズ			ジュニア B					
16:00	16:25~17:25											
30	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									
17:00	17:30~18:30											
30	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	17:40~18:40 Kid'sチアダンス ガールズ								
18:00												
30												
19:00		19:00~19:45 ピラティス LISA		19:00~19:45 ボディバンプ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/すどう					
20:00		20:00~20:45 ボディコンバット45 こばやし		20:05~21:05 リフレッシュヨガ つくま				20:15~21:15 リラックスヨガ なつむし		20:00~20:45 ボディバランス45 ひらもり		
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	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)	30	月 木 金	15:15～16:15	9,900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	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)	53	月 木 金	16:25～17:25	9,900円	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	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)	53	月 木 金	17:30～18:30	13,600円 (8回)	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 小学1～6年生	10 17 15	木	16:00～16:50	15,200円 (8回)
			火 土	18:00～19:00 15:15～16:15						16:50～17:40	
										17:40～18:40	
			月 木 金	17:30～18:30	7,700円	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	20 20	火	16:50～17:35 17:40～18:40	9,900円
			火 土	18:00～19:00 15:15～16:15							

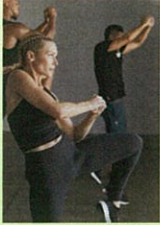
※期の途中から(後半5回)のお申込みもできます。
※空き教室はワンタイムチケット(有料)で体験もできます。
(クラシックバレエ教室は除く)
※キャンセル、返金については開講日1週間前までにご連絡ください。
それ以降は如何なる理由においても出来かねますのであらかじめご了承ください。
※最小遂行人数に満たない場合は未開講となる場合がございます。
※欠席された場合の振替はございません。
※大人教室は高校生以上の方が対象です。



〒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 45分 6,600円 60分 8,800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		リラクソヨガ		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ぐしていきます。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(45分) 木曜日12:00～13:00(60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【クラシカルピラティス】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歳からはつらつ健康		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 ★			
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！		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。気づ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		大人四泳法(基礎)	
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。	
				大人中級45	
				強度 ★★～★★★★	
				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!	



2023 年 7 月吉日

利用者各位

ウィングアリーナ刈谷

コース型運動教室の参加料金改定について

時下、ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。

さて、この度、ウィングアリーナ刈谷で実施しておりますコース型運動教室でございますが、昨今の物価高による運営コスト高騰や労務環境改善のため、2023 年度第 3 期より、以下のとおり参加料金を改定させていただきます。

ご利用の皆様におかれましては、何卒ご理解のほど宜しくお願い申し上げます。

尚、その他の体育館施設使用料については、これまでどおり変更ございません。

記

1. 改定時期 2023 年度第 3 期より

2. 改定価格

●大人教室

	参加料金（税込）/一回あたり	
	現状	改定後
60 分教室	725 円	880 円
45 分教室	540 円	660 円
30 分教室	365 円	440 円

●子ども教室

	参加料金（税込）/一回あたり	
	現状	改定後
プール教室	820 円	990 円
クラシックバレエ教室	1,275 円	1,400 円
HIPHOP 教室 はじめて	640 円	770 円
HIPHOP 教室 初級	775 円	880 円
HIPHOP 教室 中級	900 円	990 円

※カワイ体操教室・Kid`s チアダンス教室は変更ございません。

3. その他 2023 年度第 2 期までは、旧価格となります。

以上