

ウイングアリーナ刈谷

大人&子ども向け運動教室

人気教室
多数開講中



ホームページ



Instagram

～2022年度 第4期(1月～3月)～

スタイルアップ

免疫力アップ

脂肪燃焼

ストレス解消

生活習慣病予防

[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

運動教室 健康の方程式

初めての方も

楽しい

簡単

効果

続けられる

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

全日程は入れない... そんな方は
どんな教室か試してみたい...

【ワンタイムチケット】でご参加できます!!

(前日までにご予約ください)

30分教室⇒550円

45分教室⇒800円 (全て税込)

60分教室⇒1,100円

★参加方法★

- ・参加当日に券売機でチケットを購入
- ・2Fスタジオでインストラクターにチケットをお渡しください

下記の教室は**日程が異なります**。日程は右記にてご確認ください

【金曜日】

HIP HOP はじめて
HIP HOP 初級
HIP HOP 中級

ボディバランス45
ボディジャム45

～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

第4期(1月9日～3月31日)

第4期コース型教室へのご参加は、以下①～③の期間と方法がごさいます
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3期と同じ教室をご希望の方】

※クラス・曜日変更をご希望の方は継続申込を行った上で、一般抽選を行ってください

11月28日(月)9時～12月11日(日)18時

※期間中にご継続がない場合は②からのお申込となります

②一般抽選申込受付【対象:どなたでも】

12月15日(木)～12月17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

当選の方

受講料支払期間 12月22日(木)～25日(日)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】

12月26日(月)～ 窓口⇒午前9:00～ お電話⇒午前11:00～

- ・空きのある教室のみ、先着順で受講料をそえてお申込ください。お電話の方は1月6日(金)までにご入金をお願いします。確認出来ない場合は取消とさせていただきます
- ・**1月6日(金)以降**のキャンセル、返金は致しかねますのでご了承ください

教室日程(全10回) ※**金曜 HIPHOP/ボディバランス45/ボディジャム45のみ日程が異なります**

月	1月9、16、23、30日	2月6、13、20日	3月6、13、20日
火	1月10、17、24、31日	2月7、14、21日	3月7、14、21日
木	1月12、19、26日	2月2、9、16、23日	3月9、16、23日
金	1月13、20、27日	2月3、10、17、24日	3月10、17、24日
金曜日 上記クラス	1月20日	2月3、10、17、24日	3月3、10、17、24、31日
土	1月14、21、28日	2月4、11、18、25日	3月11、18、25日
木 カワイ子ども教室	1月12、19、26日	2月2、9、16日	

第4期

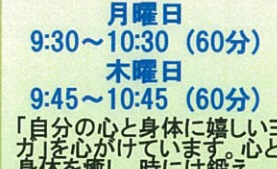
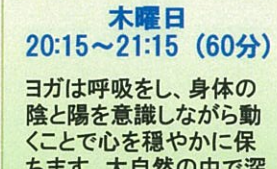
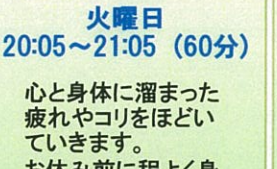
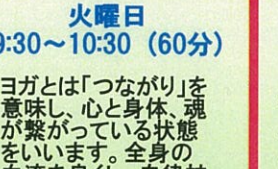
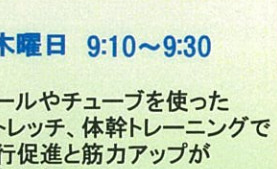
(2023年1月9日～3月31日)

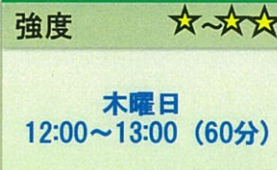
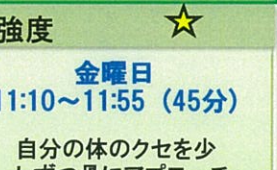
ウィングアリーナ刈谷 運動教室 タイムスケジュール

参加料金(全て税込) 30分 3,650円 45分 5,400円 60分 7,250円

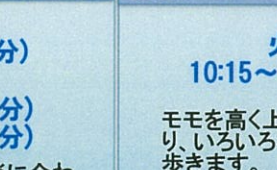
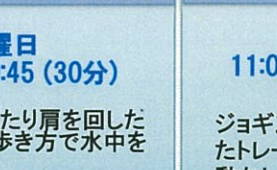
大人スタジオ教室 (全10回) ～しっかり汗をかきたい方やカラダ作りをしたい方におすすめ～

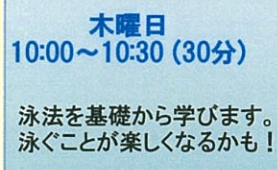
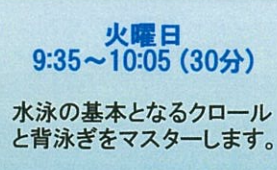
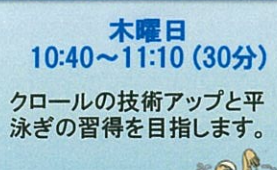
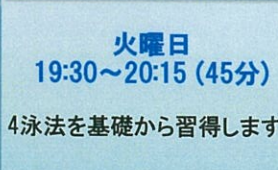
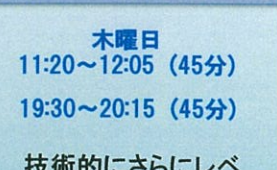
ボディコンバット	ボディパンプ	ボディジャム	ボディバランス	レズミルズバー
強度 ★★～★★★★	強度 ★～★★★★	強度 ★★	強度 ★★	強度 ★★
 月曜日 10:45～11:30 (45分) 20:00～20:45 (45分) 木曜日 19:00～20:00 (60分) 格闘技の動きを取り入れたエクササイズ。体幹を鍛え筋力やバランス機能を高めます。	 火曜日 19:00～19:45 (45分) バーベルを使って全身の主な筋肉を鍛えていく最高で最速のプログラムです。	 木曜日 13:15～14:00 (45分) 金曜日 20:00～20:45 (45分) 主にダンスの動きをベースにしたプログラムです。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 11:30～12:15 (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。柔軟性、集中力を養い、筋持久力の向上を目指しましょう！	 月曜日 19:00～19:45 (45分) 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、足の引き締め、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	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) 「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 9:30～10:30 (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。	 木曜日 9:10～9:30 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教室	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) 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) ラテン系の音楽に合わせて踊りましょう。腰回りの脂肪燃焼に効果大◎

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	大人初級	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 ★～★★★	強度 ★★～★★★★
 木曜日 10:00～10:30 (30分) 泳法を基礎から学びます。泳ぐことが楽しくなるかも！	 火曜日 9:35～10:05 (30分) 水泳の基本となるクロールと背泳ぎをマスターします。	 木曜日 10:40～11:10 (30分) 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。



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					
9:30			100円		
10:00	9:30～10:30 モーニングヨガ いしかわ	9:35～10:05 大人初級/しげえだ	9:10～9:30 朝活たいそう	9:30～10:00 はつらつ健康教室 こばやし	
10:30		10:15～10:45 ウォーキング/はまじま	9:45～10:45 モーニングヨガ つくま	10:15～11:00 ZUMBA つねしよー	
11:00	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	10:40～11:10 クロール・平泳ぎ/すぎやま	11:10～11:55 骨盤ケアエクササイズ いのうえ	
11:30			11:20～12:05 大人中級45 すぎやま	11:30～12:15 アクアビクス45 つねしよー	
12:00			12:00～13:00 ピラティス とみい		
12:30			13:15～14:00 ボディジャム45 ひらもり		
13:00					子どもプール教室 13:00～14:00
13:30					キンダー
14:00					ジュニア A
14:30					ジュニア B
15:00	子どもプール教室 15:15～16:15	子どもプール教室 15:15～16:15	子どもプール教室 15:15～16:15	子どもプール教室 15:15～16:15	ジュニア A
15:30	キンダー	キンダー	キンダー	キンダー	ジュニア B
16:00	16:25～17:25 クラシックバレエ リトル	16:25～17:25	16:00～16:50 カワイ 体操教室 幼児① 年少	16:00～16:40 HIPHOPはじめて NINA	
16:30	ジュニア A	ジュニア A	16:50～17:40 カワイ 体操教室 幼児② 年中・年長	16:45～17:35 HIPHOP初級 NINA	
17:00	ジュニア B	ジュニア B	17:40～18:40 カワイ 体育教室 児童 小学1～6年生	17:40～18:40 HIPHOP中級 NINA	
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					
20:00					
20:30					
21:00					
21:30					

※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)	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 火 木 金 土	15:15～16:15	8,200円	年少～年長	クラシックバレエ	10	月	15:50～16:35	12,750円
						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 火 木 金 土	16:25～17:25		年長～小学生	HIP HOP はじめて	20	金	16:00～16:40	6,400円
						小学生	HIP HOP 初級			16:45～17:35	7,750円
						小学3年生～高校生	HIP HOP 中級			17:40～18:40	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 お子様)	ジュニアB (11級～ベストスイマー)	53	月 火 木 金 土	17:30～18:30		年少	カワイ 体操教室 幼児①	10	木	16:00～16:50	8,800円 (6回)
						年中・年長	カワイ 体操教室 幼児②			16:50～17:40	
						小学1年生～6年生	カワイ 体育教室 児童			17:40～18:40	

〒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)

※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2023年1月6日(金)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。

