

2023年度第4期

(2024年1月～3月)

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】	【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4期 (1月12日～3月29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3期と同じ教室をご希望の方】
11月30日(木)9時～12月12日(火)18時

② **一般抽選** 申込受付 【対象:どなたでも】
12月17日(日)～12月21日(木) (水曜日は休館日です)

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

12月28日(木) 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】
2024年1月4日(木)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、どんな教室が試してみたい方におすすめの都度体験チケットです

月	1月15、22、29日	2月5、19、26日	3月4、11、18、25日
火	1月16、23、30日	2月6、13、20日	3月5、12、19、26日
木	1月18、25日	2月1、8、15、22日	3月7、14、21、28日
金	1月12、26日	2月2、9、16、23日	3月8、15、22、29日
土	1月13、27日	2月3、10、17、24日	3月2、9、16、23日
カワイ体育教室 (全8回)			
木	1月11、18、25日	2月8、15、22日	3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4期タイムスケジュール

(2024年1月12日～3月29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			
30	NEW 9:45～10:30 ストレッチ&ヨガ ひらた	9:35～10:05 ビギナー初級/すずうら	yoga CHIAKI			100円	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		10:00～10:30 クロール/すずうら	9:45～10:45 モーニングヨガ つくま			
30					10:40～11:10 平泳ぎ/すずうら		10:15～11:00 やさしいステップ つねしよー		
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		11:20～12:05 大人中級45 すずうら	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						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			
30									
13:00									
30									
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 15:45～16:45		子どもプール教室 15:15～16:15	子どもプール教室 15:15～16:15	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
30	キンダー	キンダー	キンダー		キンダー	キンダー	キンダー	キンダー	キンダー
16:00	16:25～17:25	15:50～16:35 クラシックバレエ リトル	16:55～17:55		16:25～17:25	16:00～16:50 カワイ 体操教室 幼児① 年少	16:25～17:25	16:00～16:40 HIPHOPはじめて	16:15～16:45 HIPHOP初級
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		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	16:45～17:35 HIPHOP中級	ジュニア B
17:00	17:30～18:30	17:50～18:50 クラシックバレエ シニア(ポアント)	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	ジュニア B	17:40～18:40 HIPHOP中級	ジュニア B
30	ジュニア B								
18:00		19:00～19:45 ピラティス LISA	19:30～20:15 大人四泳法(基礎) たけうち			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		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		19:30～20:15 大人中級45/すずうら	20:15～21:15 リラクソスヨガ なつむし		20:00～20:45 アクアビクス45 ひだか	
20:00								21:00～21:45 ボディパンプ45 REN	
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	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		小学生～中学生				16:40～17:40	
						講師認定				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		年長～小学生	HIP HOP はじめて		金	16:00～16:40	7,700円
			火 土	16:55～17:55 14:10～15:10		小学生	HIP HOP 初級	20		16:45～17:35	8,800円
						小学3年生～高校生	HIP HOP 中級			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	カワイ 体操教室 幼児①	10	木	16:00～16:50	15,200円 (8回)
			火 土	18:00～19:00 15:15～16:15		年中・年長	カワイ 体操教室 幼児②	17		16:50～17:40	
						小学1年生～6年生	カワイ 体育教室 児童	15		17:40～18:40	
						年長	Kid'sチアダンス キッズ	20	火	16:50～17:35	7,700円
						小学生	Kid'sチアダンス ガールズ	20		17:40～18:40	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)	 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)	 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◎◎

モーニングヨガ	リラクソスヨガ	リフレッシュヨガ	yoga	ピラティス
強度 ★～★★	強度 ★～★★	強度 ★～★★	強度 ★～★★	強度 ★～★★
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歳からのほつらつ健	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	ストレッチ&ヨガ
強度 ★	強度 ★	強度 ★～★★★	強度 ★	強度 ★ NEW
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。気持ちよくたくさん動きますよ。	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は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！	月曜日 9:45～10:30 (45分) 深い呼吸を意識してポーズをと。心と身体にゆとりを！1週間の始まりを一緒に始めましょう。

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)	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!