

ウイングアリーナ刈谷

第4期 コース型教室

(2026年1月～3月)

継続申込

【対象:2025年度第3期と同じ教室をご希望の方】

11月14日(金)9時～12月2日(火)21時30分

一般抽選申込

【対象:どなたでも】

12月5日(金)9時～12月9日(火)18時

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

結果はお電話でご連絡いたします

当選された方

12月19日(金) 18時までにご入金ください
入金が確認できない場合は取消とさせていただきます

一般随時申込

【対象:どなたでも】

※先着順

12月21日(日)9時～

・参加費を添えて窓口にてお申込ください
・各教室の空き状況は窓口までお問合せください

教室日程 (全10回)

※カワイ体育教室・金曜日スタジオ教室以外

月	1月12、19、26日	2月2、9、16、23日	3月2、9、16日
火	1月13、20、27日	2月3、10、17、24日	3月3、10、17日
木	1月15、22、29日	2月5、12、19、26日	3月5、12、19日
金	1月16、23、30日	2月6、13、20、27日	3月6、13、20日
土	1月10、17、24日	2月7、14、21、28日	3月7、14、21日

木曜日 カワイ体育教室 ※全8回

1月15、22、29日 2月5、12、19日 3月5、12日

金曜日 スタジオ教室 ※全10回

1月9、16、23日 2月13、20、27日 3月6、13、20、27日

金曜日 ボディアタック ※全9回

1月9、16、23日 2月13、20、27日 3月6、13、27日



ワンタイムチケット

(クラシックバレエを除く)

全日程は入れない...
どんな教室が試したい!]

【料金】 1回/30分⇒600円
(全て税込) 45分⇒900円
60分⇒1,200円

こんな方におすすめの
【1回体験チケット】
あります!

◎ワンタイムの予約は1月5日(月)～総合受付で承ります
◎当日教室参加前にスタッフ又はインストラクターにチケットをお渡しください
◎子ども教室は1回500円(税込)/1回限りです

【年末年始 休館日のお知らせ】

2025年12月29日(月)～2026年1月3日(土)



第4期タイムスケジュール

(2026年1月9日～3月27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
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 22:00	9:30～10:30 モーニングヨガ おとした 10:45～11:45 アクアビクス ふじい 12:00～12:45 アクアビクス おとした 13:15～13:45 ボディアタック30/ひらた 14:00～14:45 ボディアタック45 LISA 15:15～16:15 子どもプール教室 16:25～17:25 キンダー 17:30～18:30 ジュニア A 18:30～19:30 ジュニア B 19:05～19:50 ピラティス LISA 20:00～20:45 ボディアタック45 LISA 20:50～21:20 ボディアタック30/aimi	9:10～10:10 yoga CHIARI 10:15～10:45 ウォーキング/はまじま 11:00～11:45 ピラティス ひらた 12:00～12:45 アクアビクス おとした 13:15～13:45 ボディアタック30/ひらた 14:00～14:45 ボディアタック45 LISA 15:15～16:15 子どもプール教室 16:25～17:25 キンダー 17:30～18:30 ジュニア A 18:30～19:30 ジュニア B 19:05～19:50 ピラティス LISA 20:00～20:45 ボディアタック45 LISA 20:50～21:20 ボディアタック30/aimi	9:10～9:30 朝活たいそう 100円 9:45～10:45 モーニングヨガ つくま 10:40～11:10 平泳ぎ/すずら 11:00～11:45 わくわくエアロ いのうえ 12:00～13:00 ピラティス とみい 13:15～14:00 ボディアタック45 ひらた 14:15～14:45 ボディアタック/LISA 15:15～16:15 子どもプール教室 16:00～16:50 カワイ 体育教室 幼児① 年少 16:25～17:25 ジュニア A 17:30～18:30 ジュニア B 19:00～20:00 ボディアタック ひらた 20:15～21:15 リラクゼーション こんどう	9:30～10:00 はつらつ健康教室 こばやし 10:15～11:00 ボディアタック45 LISA 11:10～11:55 骨盤ケアエクササイズ いのうえ 11:50～12:50 ジュニア B① 13:00～14:00 キンダー 14:10～15:10 ジュニア A 15:15～16:15 ジュニア B② 16:00～16:40 HIPHOPはじめて 16:45～17:35 HIPHOP初級 17:40～18:40 HIPHOP中級 19:00～19:45 ボディアタック45 ひらた 20:00～20:45 ボディアタック45 ひらた 21:00～21:30 ボディアタック30/ひらた	9:10～10:10 yoga CHIARI 10:15～10:45 ウォーキング/はまじま 11:00～11:45 ピラティス ひらた 12:00～12:45 アクアビクス おとした 13:15～13:45 ボディアタック30/ひらた 14:00～14:45 ボディアタック45 LISA 15:15～16:15 子どもプール教室 16:00～16:50 カワイ 体育教室 幼児① 年少 16:25～17:25 ジュニア A 17:30～18:30 ジュニア B 19:00～20:00 ボディアタック ひらた 20:15～21:15 リラクゼーション こんどう

※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

プール教室 / 全10回(テスト2回)						スタジオ教室 / 全10回					
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～5歳児)	キンダー (20歳～13歳)	各30	月 金 火 土 木	15:15～16:15 15:45～16:45 13:00～14:00 16:25～17:25 16:55～17:55 14:10～15:10	9,900円	年少～年長 小学生～中学生 講師認定	リトル ジュニア シニア	各10	月	15:50～16:35 16:40～17:40 17:50～18:50	14,000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 (17歳～12歳)	各53	月 金 火 土 木	16:25～17:25 16:55～17:55 14:10～15:10		年長～小学生 小学生 小学3年生～高校生	はじめて HIP HOP 初級 中級	各20	金	16:00～16:40 16:45～17:35 17:40～18:40	7,700円 8,800円 9,900円
平泳ぎ・バタ足 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歳～ベストスイマー)	各53	月 金 火 土 木	17:30～18:30 18:00～19:00 11:50～12:50 15:15～16:15		年少 年中・年長 小学1年生～6年生 年長～2年生 小学3年生～	体育教室 幼児① カワイ 体育教室 幼児② 体育教室 児童 キッズ Kid'sチアダンス ガールズ	10 17 15 各20	木 火	16:00～16:50 16:50～17:40 17:40～18:40 16:45～17:35 17:40～18:40	13,600円 15,200円 8,800円 9,900円

※教室半期(後半)のお申込みもできます。
※空き教室はワントゥタイムチケット(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1月5日(月)まで。
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。
※最小催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)

スタジオ教室参加料金 (全て税込)

30分 4,400円/10回 45分 6,600円/10回 60分 8,800円/10回

金曜日 ボディアタック-30分 3,960円/9回

大人スタジオ教室 ～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 LESMILLS	ボディパンプ LESMILLS	ボディジャム LESMILLS	ボディバランス LESMILLS	
強度 ★★☆☆☆☆  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	強度 ★☆☆☆☆  バーベルを使って全身の主な筋肉を鍛えるワークアウト 低負荷、高回数がベースで身体を引き締めたい方におすすめ	強度 ★★  主にダンスの動きをベースにしたプログラムです ダンスに夢中になっているうちに自然と消費カロリーアップ!	強度 ★★  心と身体、生活そのものの質を向上させるエクササイズ 音楽に合わせヨガ、ピラティス、太極拳で身体を動かしましょう	
ボディアタック LESMILLS	モーニングヨガ	リフレッシュヨガ/リラクゼーション	yoga	
強度 ★★☆☆☆☆  エアロビクス、スポーツ、アスレチック3つの要素が合わさったスーパーエクササイズ! 自分の限界に挑戦しましょう	強度 ★☆☆☆☆ 『自分の身体と心に優しいヨガ』をこころがけています 心と身体を癒し、時には鍛え、他と比較せずに楽しく続ける事が大切です	強度 ★☆☆☆☆ 心と身体に溜まった疲れやコリをほぐしていきましよう おやすみ前に程よく身体を動かす事で心地よい安眠へ… 	強度 ★☆☆☆☆ 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立神経の活動を整えます	
ピラティス	骨盤ケアエクササイズ	背骨コンディショニング	わくわくエアロ	60歳からはつらつ健康
強度 ★☆☆☆☆ 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】を組み合わせて身体を動かします インナーマッスルを鍛え美ボディをつくりましよう	強度 ★ 自分の身体のクセを少しずつアプローチして正しい身体をつくりあげていきましよう 気づきがたくさんありますよ!!	強度 ★ 背骨の歪みを整えることで身体の不調を根本から改善ましよう やさしく、効果の高い体操なので初心者の方、運動が苦手な方も安心してご参加ください	強度 ★☆☆☆☆ 頭と身体をつかい、楽しく、機能的にエクササイズましよう できてもできなくても身体を動かす事からはじめてみませんか!?	強度 ★ 自宅でもできるトレーニングを紹介し、転ばない為の身体づくりましよう 全く運動をした事がない方でもお気軽にご参加ください

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15～20名

プール教室参加料金(全て税込) 30分 4,400円/10回 45分 6,600円/10回 60分 8,800円/10回

アクアビクス	ウォーキング	脂肪バイバイ	クロール・平泳ぎ
強度 ★★～★★★★ 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	強度 ★ 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	強度 ★★ 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!	強度 ★～★★★★ クロール、平泳ぎの基礎(手足の動き、呼吸法など)の習得とレベルアップを目指します フォームが気になる方、楽に泳げるようになりたい方にオススメです

大人初級・大人ビギナー初級	大人四泳法(基礎)	大人中級45
強度 ★ 水泳の基礎となる浮き方、息の吐き方、バタ足からクロール、背泳ぎの習得を目指します 初めての方、久しぶりの方、お水が苦手な方も安心してご参加していただけます	強度 ★～★★★★ 4泳法を基礎から習得します 4泳法が泳げなくてもご受講していただけます	強度 ★★～★★★★ 平泳ぎ・バタフライの習得と4泳法のさらなる技術アップを目指します 泳ぎ量も増えるのでしっかり泳ぎたい方、体力をつけたい方にもおすすめです

