

ウィングアリーナ刈谷 コース型運動教室 第2期 (2025年7月～10月)



継続申込 【対象:2025年度第1期と同じ教室をご希望の方】

5月9日(金)9時～5月26日(月)

一般抽選申込 【対象:どなたでも】

6月9日(月)9時～6月14日(土)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し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し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

6月21日(土) 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

一般随時申込 【対象:どなたでも】 ※先着順

6月23日(月)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

プール教室日程 (全10回)



月	6月30日	7月7、14、21、28日	9月1、8、15、22、29日
火	7月1、8、15、22、29日	9月2、9、16、23、30日	
木	7月3、10、17、24、31日	9月4、11、18、25日	10月2日
金	7月4、11、18、25日	8月1日	9月5、12、19、26日 10月3日
土	7月5、12、19、26日	8月2日	9月6、13、20、27日 10月4日

スタジオ教室日程 (全10回)



月	7月7、14、21、28日	8月4日	9月1、8、15、22、29日
火	7月8、15、22、29日	8月5日	9月2、9、16、23、30日
木	7月10、17、24、31日	8月7日	9月4、11、18、25日 10月2日
金	7月4、11、18日	8月1、8日	9月5、12、19、26日 10月3日

ワнтаイルチケット

(クラシックバレエを除く)

全日程は入れない...

どんな教室か試したい!

こんな方におすすめの
1回体験チケットあります

1回/30分⇒600円

45分⇒900円 (全て税込)

60分⇒1,200円

◎ワнтаイルの予約は**6月23日**～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

～おしらせ～

8月は
夏のスタジオイベント
子どもプール短期教室
開催予定です

詳細は後日! お楽しみに☆



第2期タイムスケジュール (2025年6月30日～10月4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	
9:00										
30							9:10～9:30 朝活たいそう	100円		
10:00		9:30～10:30 モーニングヨガ くるやなぎ	9:35～10:05 ビギナー初級/すぎうら	yoga CHIAKI		10:00～10:30 クロール/すぎうら	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	
30			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/すぎうら	11:00～11:45 わくわくエアロ いのうえ		10:15～11:00 ボディコンバット45 LISA	
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		11:20～12:05 大人中級45 すぎうら	12:00～13:00 ピラティス とみい		11:10～11:55 骨盤ケアエクササイズ いのうえ	
12:00		12:00～13:00 青春コンディショニング 開講予定 (詳細は後日！)								
30		13:15～13:45 ボディアタック30/ひらた								
13:00										子どもプール教室 13:00～14:00 キンダー
14:00		14:00～14:45 ボディバランス45 LISA					14:15～14:45 ボディアタック/LISA			14:10～15:10 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			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		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				16:00～16:50 カワイ 体操教室 幼児① 年少	16:25～17:25	16:25～17:25	16:00～16:40 HIPHOPはじめて	
30	ジュニア A	16:40～17:40 クラシックバレエ ジュニア	16:55～17:55	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	ジュニア A	16:45～17:35 HIPHOP初級	
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)	18:00～19:00	ジュニア B		17:30～18:30	ジュニア B	ジュニア B	17:40～18:40 HIPHOP中級	
18:00	ジュニア B					17:40～18:40 カワイ 体育教室 児童 小学1～6年生				
19:00		19:05～19:50 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	
20:00		20:00～20:45 ボディコンバット45 LISA				20:15～21:15 リラクソスヨガ こんどう			20:00～20:45 ボディジャム45 ひらもり	
30		20:50～21:20 ボディジャム30/aimi							21:00～21:45 ボディパンプ45 調整中	
21:00										
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

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～未就学児)	キンダー (20級～13級)	各30	月 木 金	15:15～16:15	9,900円	年少～年長	リトル	各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	クラシックバレエ ジュニア	各10		16:40～17:40	
						講師認定	シニア			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)	各53	月 木 金	16:25～17:25		年長～小学生	はじめて	各20	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	各20		16:45～17:35	8,800円
						小学3年生～高校生	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)	各53	月 木 金	17:30～18:30	13,600円 (8回)	年少	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	体育教室 児童	15		17:40～18:40	
						年長～2年生	Kid'sチアダンス	各20	火	16:45～17:35	8,800円
						小学3年生～	キッズ ガールズ			17:40～18:40	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6月22日(日)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)

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

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 ★★～★★★★ 月曜日10:45～11:30(45分) 月曜日20:00～20:45(45分) 木曜日19:00～20:00(60分) 金曜日10:15～11:00(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	強度 ★～★★★★ 火曜日19:00～19:45(45分) 金曜日21:00～21:45(45分) 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 引き締めたい方にもおすすめです	強度 ★★ 月曜日20:50～21:20(30分) 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 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 ★★ 月曜日 14:00～14:45(45分) 火曜日 11:00～11:45(45分) 金曜日 19:00～19:45(45分) 心と身体、生活そのものの質を向上さ せるエクササイズ 音楽にあわせて、ヨガ・ピラティス・太極 拳の動きで身体を動かし、柔軟性を高 めつつ体幹を強化します
ボディアタック LESMILLS	モーニングヨガ	リフレッシュヨガ/リラクソスヨガ	yoga
強度 ★★～★★★★ 月曜日13:15～13:45(30分) 木曜日14:15～14:45(30分) エアロビクス、アスレチック、スポーツ3 つの要素が合わさったスーパーエクサ サイズ!! 自分の限界にチャレンジ!	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	強度 ★～★★★ 火曜日 20:05～21:05(60分) 木曜日 20:15～21:15(60分) 心と身体に溜まった疲れや コリをほどいていきます お休み前に程よく身体を動かすことで 心地よい安眠へ	強度 ★～★★★ 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
ピラティス	骨盤ケアエクササイズ	わくわくエアロ	60歳からはつらつ健康
強度 ★～★★★ 月曜日 19:05～19:50(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 カルピラティス)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て 美ボディを作りましょう	強度 ★ 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	強度 ★～★★★★ 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?	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!

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	
強度★★★~★★★★	強度★	強度★★★	
月曜日 10:45~11:45(60分) 金曜日 10:30~11:15(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!

