

ウイングアリーナ刈谷 コース型運動教室 第4期 (2025年1月~3月)



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】

30分教室 4,400円

45分教室 6,600円

60分教室 8,800円

受講料 7,700円~ (全て税込)

【子ども教室 1期8~10回】

※子ども教室は、教室ごとに受講料が異なります
詳しくは裏面をご覧ください

kid's チアダンス再開★

詳細は後日！お楽しみに

◆教室休講のお知らせ◆

12月23日(月)~1月9日(木)

◆年末年始休館日◆

12月29日(日)~1月3日(金)

◆ワンタイムチケット◆

全日程は入れない方、どんな教室か試したい方に
オススメの都度体験チケットです

1/4(土)
予約開始

《参加方法》

- 参加当日にチケットを券売機で購入
- 参加前にインストラクターがスタッフにチケットをお渡し下さい

《料金》(全て税込)

1回/30分 600円
45分 900円
60分 1,200円

子ども教室は1回500円(税込)・1回限りです (クラシックバレエを除く)

第4期 (1月9日~3月22日)

継続申込 【対象:2024年度第3期と同じ教室をご希望の方】

11月28日(木)9時~12月10日(火)21時

一般抽選申込 【対象:どなたでも】

12月14日(土)~12月17日(火)

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24日(火) 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 (先着順) 【対象:どなたでも】

12月26日(木)9時~

※お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いただけます

※教室開講日1週間前を過ぎてのキャンセル、返金はいたしかねますのでご了承ください

教室日程(全10回) ※金曜日スタジオ教室の日程のみ変更があります！

月	1月13、20、27日	2月3、10、17、24日	3月3、10、17日
火	1月14、21、28日	2月4、11、18、25日	3月4、11、18日
木	1月16、23、30日	2月6、13、20、27日	3月6、13、20日
金	1月17、24、31日	2月7、14、21、28日	3月7、14、21日
スタジオ教室→ 1月10、17、24、31日 2月7、14、28日 3月7、14、21日			
土	1月11、18、25日	2月1、8、15日	3月1、8、15、22日
カワイ体育教室 (全8回) ※講師の都合により日程変更がある場合がございます			
木	1月9、16、23日	2月6、13、20日	3月6、13日

コース型運動教室 第4期タイムスケジュール

(2025年1月9日～3月22日)



時間	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				9:10～10:10 yoga CHIAKI						
9:30		9:30～10:30 モーニングヨガ くろやなぎ	9:35～10:05 ピギナー初級/すぎうら			9:10～9:30 朝活たいそう 100円				
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				9:30～10:00 はつらつ健康教室 こばやし		
10:30								10:15～11:00 ボディコンバット45 LISA		
10:45	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				10:30～11:15 アクアビクス45 かみお		
11:00								11:10～11:55 骨盤ケアエクササイズ いのうえ		
11:30										子どもプール教室 13:00～14:00
12:00										キンダー
12:30										
13:00		13:15～13:45 ボディアタック/ひらた								
13:30										
14:00		14:00～14:45 ボディバランス45 LISA								
14:30										
15:00	子どもプール教室 15:15～16:15									
15:30										
16:00	キンダー	15:50～16:35 クラシックバレエ リトル	子どもプール教室 15:45～16:45							
16:30										
16:45										
17:00	ジュニア A	16:40～17:40 クラシックバレエ ジュニア	キンダー	16:45～17:35 Kid'sチアダンス キッズ						
17:30										
18:00	ジュニア B	17:50～18:50 クラシックバレエ シニア(ポアント)		17:40～18:40 Kid'sチアダンス ガールズ						
18:30										
19:00		19:00～19:45 ピラティス LISA		19:00～19:45 ボディパンプ45 ひらた						
19:30			19:30～20:15 大人四泳法(基礎) たけうち							
20:00		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						
20:30										
21:00										
21:30										
22:00										

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

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 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) 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	ボディパンプ LESMILLS 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 を鍛えていく最高で最速のシェイプ アッププログラムです	ボディジャム LESMILLS 強度 ★★ 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	ボディバランス LESMILLS 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) 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◎◎
ボディアタック LESMILLS 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!!脂肪燃焼、持久力アップ、筋力 アップに効果絶大◎	モーニングヨガ 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	リフレッシュヨガ 強度 ★～★★★ 火曜日 20:05～21:05 (60分) 心と身体に溜まった疲れや コリをほどいていきます お休みに程よく身体を動かすことで 心地よい安眠へ	yoga 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 強度 ★～★★★ 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【クラン 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	骨盤ケアエクササイズ 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 気がきがたくさんあると思いますよ	わくわくエアロ 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?	60歳からののはつらつ健康 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 つくりをします 全く運動した事のない方 でもお気軽にどうぞ!	★週替わり教室 1月16日⇒ボディアタック 23日⇒ピラティス 30日⇒ヨガ 2月6日⇒ボディアタック 13日⇒ピラティス 20日⇒ヨガ 27日⇒ボディアタック 3月6日⇒ボディアタック 13日⇒ヨガ 20日⇒ヨガ 1回1000円(税込) お支払いは受講日当日です
---	--	--	--	---

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)	各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	リトル クラシックバレエ ジュニア シニア	各10	月	15:50～16:35	14,000円
			火 土	15:45～16:45 13:00～14:00							
			月 木 金	16:25～17:25							
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	火 土	16:55～17:55 14:10～15:10	9,900円	年長～小学生 小学生 小学3年生～高校生	はじめて 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
			月 木 金	17:30～18:30							
			火 土	18:00～19:00 15:15～16:15							
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 年中・年長 小学1年生～6年生	体操教室 幼児① カワイ 体操教室 幼児② 体育教室 児童	10 17 15	木	16:00～16:50 16:50～17:40 17:40～18:40	13,600円 (8回) 15,200円(8回)
			火 土	18:00～19:00 15:15～16:15							

大人プール教室 (全10回)～水の特性を生かして体カアップ・泳法を身に付けてスキルアップしたい方～ 定員各15～20名

アクアビクス 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	ウォーキング 強度 ★ 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	脂肪バイバイ 強度 ★★ 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!
---	--	---

※後半半期(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)

大人ビギナー初級 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	クロール・平泳ぎ 強度 ★～★★★ 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	大人四泳法(基礎) 強度 ★～★★★ 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!
--	--	--	---



ウィングアリーナ刈谷 コース型教室 第4期 空き状況 (12月20日現在)

6名以上空きがある場合は「有」で表示しています。

<2025年1月10日(金)~3月22日(土)>

時間	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	
	教室名	空き	教室名	空き	教室名	空き	教室名	空き		教室名	空き	教室名	空き	教室名	空き	教室名	空き	教室名	空き
9:00																			
9:30																			
10:00																			
10:30																			
11:00																			
11:30																			
12:00																			
12:30																			
13:00																			
13:30																			
14:00																			
14:30																			
15:00																			
15:30																			
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00																			
19:30																			
20:00																			
20:30																			
21:00																			
21:30																			

休館日

100円

満

有

満

有

有

有

有

有

有