

# ウィングアリーナ刈谷 コース型運動教室

(2024年度第2期 6月~10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

## ◆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  
《参加方法》 1回/30分 600円  
45分 900円 (全て税込)  
60分 1,200円  
・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  
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)

6/20(木)  
予約開始

## ◆お知らせ◆

8月はコース型教室がお休みの為  
マンスリー体験会  
を予定しております  
子どもプール短期教室も開催予定です  
☆詳細は後日!お楽しみに☆

## 第2期 (6月27日~10月5日)

**継続申込** 【対象:2024年度第1期と同じ教室をご希望の方】

5月23日(木)9時~6月4日(火)21時

**一般抽選申込** 【対象:どなたでも】

6月8日(土)~6月11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

結果はお電話でお伝えいたします

当選された方

6月18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】

6月20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しいただけます  
※教室開講日1週間前を過ぎてもキャンセル、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)

※8月はマンスリー体験会、子どもプール短期を予定しています

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

# コース型運動教室 第2期タイムスケジュール

(2024年6月27日～10月5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			9:10～9:30 朝活たいそう			
9:30				yoga CHIAKI			100円			
10:00		9:30～10:30 モーニングヨガ くろやなぎ	9:35～10:05 ビギナー初級/すざうら	10:20～10:50 はつらつ健康教室/こぼやし			10:00～10:30 クロール/すざうら	9:45～10:45 モーニングヨガ	9:30～10:00 はつらつ健康教室 こぼやし	
10:30			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/こぼやし			10:40～11:10 平泳ぎ/すざうら	10:30～11:15 アクアビクス45 かみお	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 すざうら	11:00～11:45 わくわくエアロ いのうえ	11:10～11:55 骨盤ケアエクササイズ いのうえ	
12:00								12:00～13:00 ピラティス とみい		
13:00								13:15～14:00 ボディジャム45 ひらもり		子どもプール教室 13:00～14:00
14:00								14:15～14:45 ボディアタック/LISA		キンダー
15:00										ジュニア A
16:00										ジュニア B
17:00										
18:00										
19:00										
20:00										
21:00										

※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	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	各10	月		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	各53	月 木 金	16:25～17:25	9,900円	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	各20	金	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	各53	月 木 金	17:30～18:30	9,900円	年少	体操教室 幼児①	10	木	16:00～16:50	13,600円 (8回)	
			火 土	18:00～19:00 15:15～16:15			年中・年長	体操教室 幼児②	17	木	16:50～17:40	15,200円 (8回)
							小学1年生～6年生	体育教室 児童	15	木	17:40～18:40	
						年長・1年生	Kid'sチアダンス	キッズ	各20	火	16:50～17:35	7,700円
						小学2年生～	ガールズ	各20	火	17:40～18:40	9,900円	

※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)

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	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 ★★
 <p>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)</p>	 <p>火曜日 19:00～19:45 (45分) 金曜日 21:00～21:45 (45分)</p>	 <p>木曜日 13:15～14:00 (45分) 金曜日 20:00～20:45 (45分)</p>	 <p>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)</p>

モーニングヨガ	リラックスヨガ	リフレッシュヨガ	yoga	ピラティス
強度 ★～★★★	強度 ★～★★★	強度 ★～★★★	強度 ★～★★★	強度 ★～★★★
<p>月曜日 9:30～10:30 (60分) 木曜日 9:45～10:45 (60分)</p> <p>「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。</p>	<p>木曜日 20:15～21:15 (60分)</p> <p>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。</p>	<p>火曜日 20:05～21:05 (60分)</p> <p>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。</p>	<p>火曜日 9:10～10:10 (60分)</p> <p>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。</p>	<p>月曜日19:00～19:45(45分) 木曜日12:00～13:00(60分)</p> <p>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。</p>

60歳からはつらつ健康	骨盤ケアエクササイズ	わくわくエアロ
強度 ★	強度 ★	強度 ★～★★★
<p>火曜日 10:20～10:50 (30分) 金曜日 9:30～10:00 (30分)</p> <p>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!</p>	<p>金曜日 11:10～11:55 (45分)</p> <p>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。気が付かなくても思っていますよ。</p>	<p>木曜日 11:00～11:45 (45分)</p> <p>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からはじめてみませんか?</p>

## 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	ウォーキング	脂肪バイバイ
強度 ★★～★★★★	強度 ★	強度 ★★
<p>月曜日 10:45～11:45 (60分) 金曜日 10:30～11:15 (45分) 20:00～20:45 (45分)</p> <p>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。</p>	<p>火曜日 10:15～10:45 (30分)</p> <p>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。</p>	<p>火曜日 11:00～11:30 (30分)</p> <p>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!</p>

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 ★★～★★★★
<p>火曜日 9:35～10:05 (30分)</p> <p>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。</p>	<p>木曜日 10:00～10:30(30分) クロール 10:40～11:10(30分) 平泳ぎ</p> <p>クロール、平泳ぎの習得とレベルアップを目指します。</p>	<p>火曜日 19:30～20:15 (45分)</p> <p>4泳法を基礎から習得します。</p>	<p>木曜日 11:20～12:05(45分) 19:30～20:15(45分)</p> <p>技術的にさらにレベルアップを目指します!</p>

