

# スタジオ&プール教室 夏のマンスリー体験

夏のマンスリー体験は、好きな教室を選んで参加するだけ。まだ未体験の教室や、気になっていた教室にこの機会に挑戦してみたい？最近、運動不足を感じているあなた！！自分に合った教室が見つかるかも！

## 早割り申込期間

窓口：7月4日(木)9時～23日(火)21時まで

電話：7月4日(木)11時～23日(火)21時まで

※お電話の際はお名前・ご連絡先・参加教室をお伝えください。入金は上記期間まで。ご入金が無い場合は取消とさせていただきます

**早割り料金 1教室あたり ※全て税込**  
30分450円 45分800円 60分900円

## 随時申込期間

窓口・電話：7月25日(木)9時～

※ご入金各教室の開講3日前までに確認できない場合は取消とさせていただきます又開講3日前からはご入金と同時に申込をお願いします

**料金 1教室あたり※全て税込**  
30分550円 45分900円 60分1,000円

### ◇ご確認事項◇

夏のマンスリー体験は如何なる場合も入金後の返金はできません。教室の振替や譲渡は可能です。各教室の開講3日前に最少遂行人数に達しなかった教室は未開講となります。その場合はご連絡いたします。返金又はその他教室に振替をお願いします。



お申込・お問合せ ウィングアリーナ刈谷  
☎0566-63-6886

## 【夏のマンスリー体験スケジュール 期間8月1日(木)～30日(金)】

| 曜日              | 教室名          | 定員          | 開催時間        | IR          | スケジュール     |       |       |       |  |
|-----------------|--------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------|-------|-------|--|
| 月               | モーニングヨガ60    | 22          | 9:30～10:30  | 畔柳          | 8月5日       | 8月19日 |       |       |  |
|                 | ボディコンバット45   |             | 10:45～11:30 | 平森          | 8月5日       | 8月19日 |       |       |  |
|                 | ボディアタック30    |             | 13:15～13:45 | 平田          | 8月5日       | 8月19日 |       |       |  |
|                 | ボディバランス45    |             | 14:00～14:45 | LISA        | 8月5日       | 8月19日 |       |       |  |
|                 | ピラティス45      |             | 19:00～19:45 | LISA        | 8月5日       | 8月19日 |       |       |  |
|                 | ボディコンバット45   |             | 20:00～20:45 | LISA        | 8月5日       | 8月19日 |       |       |  |
| 火               | yoga60       | 22          | 9:10～10:10  | CHIAKI      | 8月6日       | 8月20日 |       |       |  |
|                 | はつらつ健康教室30   | 15          | 10:20～10:50 | 小林美         | 8月6日       | 8月20日 |       |       |  |
|                 | ボディバランス45    | 22          | 11:00～11:45 | 平田          | 8月6日       | 8月20日 |       |       |  |
|                 | ボディパンプ45     | 20          | 19:00～19:45 | 樋口          | 8月6日       | 8月20日 | 8月27日 |       |  |
|                 | ボディアタック45    | 22          | 20:00～20:45 | LISA        | 8月27日      |       |       |       |  |
|                 | リフレッシュヨガ60   |             | 20:05～21:05 | 津熊          | 8月6日       | 8月20日 |       |       |  |
| スタジオ<br>木       | モーニングヨガ60    | 22          | 9:45～10:45  | 津熊          | 8月8日       | 8月22日 |       |       |  |
|                 | ボディアタック45    |             | 10:00～10:45 | LISA        | 8月1日       |       |       |       |  |
|                 | わくわくエアロ45    |             | 11:00～11:45 | 井上          | 8月8日       | 8月22日 |       |       |  |
|                 | ピラティス60      |             | 12:00～13:00 | 富井          | 8月8日       | 8月22日 |       |       |  |
|                 | ボディジャム45     |             | 13:15～14:00 | 平森          | 8月8日       | 8月22日 |       |       |  |
|                 | ボディアタック30    |             | 14:15～14:45 | LISA        | 8月8日       | 8月22日 |       |       |  |
|                 | ボディコンバット60   |             | 19:00～20:00 | 平森          | 8月8日       | 8月22日 | 8月29日 |       |  |
|                 | HIIT30       |             | 15          | 20:15～20:45 | スタッフ       | 8月29日 |       |       |  |
|                 | リラックスヨガ60    |             | 22          | 20:15～21:15 | 夏虫         | 8月8日  | 8月22日 |       |  |
|                 | 金            |             | はつらつ健康教室30  | 15          | 9:30～10:00 | 小林美   | 8月9日  | 8月23日 |  |
| ボディコンバット45      |              | 22          | 10:15～11:00 | LISA        | 8月2日       | 8月9日  | 8月23日 |       |  |
| バランスボール30       |              | 15          | 11:15～11:45 | 平田          | 8月9日       |       |       |       |  |
| ストレッチボールEX30    |              |             | 9:30～10:00  |             | 8月2日       |       |       |       |  |
|                 |              |             | 11:15～11:45 |             | 8月23日      |       |       |       |  |
| ボディバランス45       |              | 22          | 19:00～19:45 | 平田          | 8月9日       | 8月23日 | 8月30日 |       |  |
| ボディジャム45        |              | 20          | 20:00～20:45 | 平森          | 8月9日       | 8月23日 |       |       |  |
| ボディパンプ45        |              | 20          | 21:00～21:45 | REN         | 8月23日      | 8月30日 |       |       |  |
| ボディアタック45       | 22           | 20:00～20:45 | 平田          | 8月30日       |            |       |       |       |  |
|                 |              | 21:00～21:45 |             | 8月9日        |            |       |       |       |  |
| プール<br>月        | アクアビクス60     | 20          | 10:45～11:45 | 藤井          | 8月19日      |       |       |       |  |
|                 | ビギナー初級30     | 15          | 9:35～10:05  | 杉浦          | 8月20日      |       |       |       |  |
|                 | エクササイズウォーク45 | 20          | 10:30～11:15 | 濱島          | 8月20日      |       |       |       |  |
|                 |              |             | 19:30～20:15 | 竹内          | 8月6日       | 8月20日 | 8月27日 |       |  |
|                 | クロール30       | 15          | 10:00～10:30 | 杉浦          | 8月22日      |       |       |       |  |
|                 | 平泳ぎ30        |             | 10:40～11:10 |             | 8月22日      |       |       |       |  |
| 大人中級45          | 11:20～12:05  |             | 8月22日       |             |            |       |       |       |  |
| 大人中級45(泳法別レッスン) | 20           | 19:30～20:15 | 須藤          | クロール        | 背泳ぎ        | 平泳ぎ   | バタフライ |       |  |
| 金               | 20           | 10:30～11:15 | 神尾          | 8月23日       |            |       |       |       |  |
|                 |              | 20:00～20:45 | 日高          | 8月9日        | 8月23日      |       |       |       |  |

# 夏のマンスリー体験限定レッスン



ヒート

## HIIT

ハイ・インテンシティ・インターバル・トレーニングの略

・ 8月29日(木)20:15~20:45

強度の高い動きで通常の有酸素運動の**6倍**もの脂肪燃焼効果があると言われています！  
挑戦お待ちしております！！



## ストレッチポール EX

・ 8月2日(金)9:30~10:00  
・ 8月23日(金)11:15~11:45

ストレッチポールを使ってトレーニングやストレッチを行います。身体の変化を感じてください！

## バランスボール

・ 8月9日(金)11:15~11:45

ボールを使って全身トレーニング。機能的でケガをしにくい身体づくりをします！

