

ウィングアリーナ刈谷 第4期コース型教室後半

曜日	講座名	期間	時間	対象	受講料	定員(先着順)	
月	ボディコンバット45	11月26日 ～12月17日 (全4回)	10時45分～11時30分	高校生以上	2,100円	各2人	
			20時15分～21時				
	子どもクラシックバレエ①		15時50分～16時35分	4歳～小学1年生	5,000円		
	子どもクラシックバレエ②		16時40分～17時40分	小学2年～中学生			
アクアビクス	10時45分～11時45分		2,800円	各5人			
火	ボディパンプ45	11月27日 ～12月18日 (全4回)	19時～19時45分	高校生以上	2,100円		
木	子ども体操教室 幼児②	12月6日～20日 (全3回)	16時50分～17時40分	年中・年長	4,320円	各8人	
	子ども器械体操		17時40分～18時40分	小学1～6年生	4,860円		
	ボディコンバット	12月6日～27日 (全4回)	19時～20時	高校生以上	2,800円	3人	
	プール(大人ビギナー)		10時～10時30分				
	プール(大人初中級)		19時30分～20時				
金	はつらつ健康	11月30日 ～12月21日 (全4回)	9時30分～10時	60歳以上	1,400円	各5人	
	メガダンス30		10時15分～10時45分				
	ボディコンバット30		11時～11時30分	高校生以上	2,800円	各8人	
	ピラティス		13時5分～14時5分				
	ボディパンプ		19時15分～20時15分				
	メガダンス		20時30分～21時30分				
	アクアビクス45			10時～10時45分		2,100円	各5人
				20時～20時45分			

申問 11月19日(月)9時から、電話(63-6886)または直接、ウィングアリーナ刈谷(※水曜)へ。

持 1500円
運動着、タオル、飲み物
11月19日(月)から12月3日(月)までに、往復ハガキの往信部裏面に①希望クラス、②住所、③氏名(保護者・子)、④学年、⑤電話番号を、返信部表面に住所、氏名を記入し、郵送または直接(表面に住所、氏名が記入された官製ハガキを持参)、ウエーブスタジアム

時間	対象	定員
9時15分～10時15分	年少・年中と保護者	各20組
10時30分～11時30分	年中・年長と保護者	
13時～14時	小学1～3年生と保護者	各25組
14時15分～15時15分		

時 12月28日(金) (予備日1月4日(金))
場 グリーングラウンド刈谷 専門的なウォーミングアップ指導、スプリントドリル、道具を使ったランニング練習、親子での競争
講 谷幸好美氏 (JAN公認ジュニアコーチ)、川浪駿氏 (陸上競技インストラクター)

冬の親子陸上教室



時 9時30分～11時30分
場 ソフトバレーボール、ノルディック・ウォーク(※屋内・屋外用運動靴、飲み物、タオル)
持 道具は貸し出します。事前申込不要
問 スポーツ課 (☎63・6040)

とき	場所
12月 15日(土)	ウィングアリーナ刈谷
1月 13日(日)	富士松東小学校
	亀城小学校
20日(日)	小垣江小学校
2月 16日(土)	市体育館
3月 3日(日)	ウィングアリーナ刈谷

30年度後期 スポーツふれあいday

刈谷(〒448・0011 地町荒田1番地・※水曜)へ。ウエーブスタジアム刈谷(☎27・8295)



定 20人
※申込多数の場合は抽選とし、結果は全員に連絡します。
持 3200円
12月17日(月) (必着) までに、①バレティス希望、②氏名(フリガナ)・年齢、③郵便番号・住所、④電話番号をハガキまたは直接、総合文化センター(〒448・0858 若松町2・104)へ。
問 総合文化センター(☎21・7430)

講 竹内夏希氏(ヒロ・クロンドールバレエ認定バレティス®トレーナー)
場 総合文化センター
内 バレエダンサーと医療従事者監督によるトレーニングメソッド。クラシックバレエの基礎を用いて、呼吸と動きを同期させ、体幹を鍛え、しなやかな体作りを目指したトレーニング法です。クラシック音楽で心身ともにリラックスマししながら、美しい体を目指しましょう。
時 1月10日・24日、2月7日・28日の木曜日 10時～11時30分

バレティス®

アイリスカルチャークラブ