



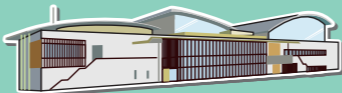
ボディパンブ 筋力向上プログラム

最高で最速のシェイプアッププログラムです。素晴らしい音楽に合わせて一緒に楽しく体を動かしてみませんか？

曜日	時間	参加費
火曜日	19:00~19:45	全8回コース 45分教室 4,200円



ボディがパンブアップしたな！



ウイングアリーナ刈谷
スタジオ教室体験



広くてきれいなスタジオで専門スタッフが指導させていただきます。

カリピーくん の教室体験レポート



- ★ボディパンブ
ウイングアリーナ刈谷
- ★チャレンジ運動教室
ウェーブスタジアム刈谷

ボディコンバット 有酸素系プログラム

パンチやキックを取り入れた全身トレーニングです。一緒にストレス発散しませんか？

曜日	時間	参加費
月曜日	10:45~11:30 20:15~21:00	全8回コース
木曜日	19:00~20:00	30分教室 2,800円 45分教室 4,200円 60分教室 5,600円
金曜日	11:00~11:30	60分教室 5,600円

チャレンジ 運動教室

無理なく・楽しく
イキ生活を始めて
イキみませんか？

よろしくおねがいします！

よろしくおねがいします。

ボールでストレッチ

こうかな？

練習の習得

6

- 柔軟性
- 俊敏性
- 握力
- バランス能力
- 体幹力
- 持久力

どっこいしょ・・・座るだけなのにグラグラして難しいな

様々なプログラムを用意しています。

ウイングアリーナ刈谷 スタジオ教室

メガダンス ダンス系プログラム
強度 ★★

- 主な効果
- ✓ 脂肪燃焼
 - ✓ 柔軟性の向上
 - ✓ リフレッシュ

こんな方におすすめ！

- ▶ あらゆるダンスを楽しみたい方
- ▶ 音楽を楽しみたい方
- ▶ 適度に汗をかきたい方

こんな方におすすめ！

- ▶ 全身を鍛えたい方
- ▶ 美しいボディラインを望む方
- ▶ より高い運動効果を望む方

もうちょっと手を上げてー

羽、羽が〜。お腹、お腹が〜。

みんなで楽しく体を動かそう！

よし！いい汗かいて若返るぞ！！

ボディパンブ！カーモンベイビー！

ほくと一緒にボディパンブをやってみよう！

正しい姿勢で座ろう！

さあ、次にいってみよう

思ったより軽やかな

え？スクワット？

大きな手羽元を手に入れるぞ！

バーベルを使うよ

よろしくおねがいします！

ボディパンブ 筋力向上プログラム

強度 ★~★★★

- 主な効果
- ✓ シェイプアップ効果抜群
 - ✓ 全身のトレーニング
 - ✓ 骨粗しょう症予防

- こんな方におすすめ！
- ▶ 全身を鍛えたい方
 - ▶ 美しいボディラインを望む方
 - ▶ より高い運動効果を望む方

小林インストラクター

ボディコンバット 有酸素系プログラム

強度 ★~★★★

- 主な効果
- ✓ シェイプアップ効果抜群
 - ✓ 下半身の強化・引締め
 - ✓ ストレス解消

- こんな方におすすめ！
- ▶ 全身を鍛えたい方
 - ▶ 美しいボディラインを望む方
 - ▶ より高い運動効果を望む方

こんな方におすすめ！

- ▶ あらゆるダンスを楽しみたい方
- ▶ 音楽を楽しみたい方
- ▶ 適度に汗をかきたい方

こんな方におすすめ！

- ▶ 全身を鍛えたい方
- ▶ 美しいボディラインを望む方
- ▶ より高い運動効果を望む方

県大会も行える、第三種公認陸上競技場で思いっきり体を動かすことができます。



ウェーブスタジアム刈谷
陸上競技体験

チャレンジ運動教室
一回体験
0円
随時受付中!!

会場 ウェーブスタジアム刈谷

入会手数料	500円(初回のみ)
費用	参加費: 500円(都度払い)
定員	各30名
対象	40歳以上の健康な方
日時	火曜日 10:00~11:30 7-8月(9:00~9:30)
持ち物	水筒(飲み物)・タオル
服装	運動ができる服装・靴

雨天時も屋根のある所で開催します

筋トレ

筋トレをしてみたいけど無理はしたくない

始めたときよりも若返った気がするぞ！

ウォーキング

短い距離でも効率的にウォーキングを身につけたい

姿勢良く歩いてたら、元気だね！っていわれたよ

イキイキ

目標をもってイキイキと歳を取っていきたい

スポーツ

スポーツを始めたいけど何をしたらいいかわからない