

Wing  
Arena  
Kariya

Guide  
scope

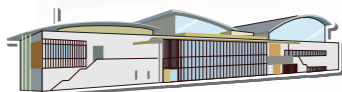
# 潜入！案内 カリピーくん 施設利用 スコープ！



ウイングアリーナ刈谷  
トレーニングルーム & プール編

総合受付

トレーニングルームご利用の方  
・プールご利用の方  
はじめに総合受付横にある  
券売機にて利用券をご購入ください。  
※詳しくは総合受付スタッフまでお問合せください。



ウイングアリーナ刈谷  
トレーニングルーム教室  
のご案内

施設利用時間  
9:00 ~ 22:00  
毎週水曜休館日  
(祝日除く)  
土・日・祝日は 21:00 まで



## ビギナーサポート

トレーニングルームのご利用が初めての方へ

こんな方におすすめ！

- ▶ 今まで全く運動したことがない方
- ▶ マシンの使い方を覚えたいという方
- ▶ トレーニングの基礎を覚えたいという方
- ▶ トレーニング方法を知りたい方
- ▶ トレーニングを継続して目標に近づけたい方

特徴

- ✓ マンツーマンプログラムで安心！  
スタッフが 20 分 ~ 30 分間つききりでトレーニングのサポート。  
初めての方も安心してトレーニングできます。  
※1 日目のみ 30 分間、2 日目以降は 20 分間のマンツーマンサポートです。
- ✓ 自分に合ったコースを選べます。

マシンの使い方も  
丁寧にサポートします

コース	料金	コース料金以外に毎回トレーニングルーム利用券(都度・回数・定期)が必要です
3回コース	1,500円(税込み)	初めての方・マシンの覚えたい方におすすめ カウンセリング、体組成計や血圧測定、マシンフォームチェックを行います。
5回コース	2,000円(税込み)	目的に合わせたトレーニング方法を知りたい方におすすめ カウンセリング、体組成計や血圧測定、マシンフォームチェック、ご自身に合わせたトレーニング方法をご提案。

## パートナーストレッチ

### PARTNER STRETCH

期間	トレーニング時間	料金
1回分	30分(バランスチェック含む)	3,240円(税込み)

- ✓ 心身ともにリラックス
- ✓ 血行促進、疲労回復、こり改善
- ✓ ケガをしにくいしなやかなカラダ
- ✓ 柔軟性アップでよりアクティブに
- ✓ 習慣付けることで歪み OFF

## V-BODY



美しい筋肉、そして、メリハリのあるボディをつくる。  
引き締まった、魅せるボディをつくる 4 週間のパーソナルプログラムです。  
自己流ではなかなかつかない筋肉も、専門インストラクターが行うことで、効果的に最大限の効果を引き出します。

3種類のボディメイク

全身

上半身 集中型

下半身 集中型

期間	料金	体験料: 1,080円(一回限り)
週2回コース	32,400円(税込み)	身体測定データをもとにインストラクターがアドバイスを行います。(約10分)
週1回コース	21,600円(税込み)	V-BODYプログラムを実際に体験していただきます。(約15分) ウェア・トレーニングのメリットやポイントをご説明いたします。(約15分)

## Q. プールはどうやって つかえるの？

A. 利用券を購入して頂いた後、  
プールのスタッフが詳しく  
ご案内します。



購入した利用券を持って、  
プールの受付までおこしください。

事前に準備するもの  
水着・スイムキャップ・タオル  
飲み物



プールの受付にて利用券を出してください。  
更衣室の使い方、プールのご利用方法などを  
スタッフよりご案内いたします。



更衣室のロッカーは 100 円  
コインリターン式です。



ロッカーを抜けるとプール  
入口シャワーです。



準備運動をしっかりやって  
プールを楽しみましょう！

## Q. トレーニングルームの利用は どのようにしたらいいの？

A. 利用券を購入して頂いた後、トレーニング  
ルームのスタッフが詳しくご案内します。



更衣室、シャワールームも  
完備しています。



トレーニングルームの受付にて  
利用券を出してください。  
マシンの使い方など、スタッフに  
お気軽にお問合せください。

事前に準備するもの  
動きやすい服装・屋内シューズ  
タオル・飲み物

Let's Go!  
トレーニング  
ルーム!



こちらの場所で靴を履きかえて  
ください。



総合受付横、プール前の  
階段を上がります。

トレーニング ルーム	高校生～	400円
・65歳以上 ・障がい者(介護者)	200円	※1(要証明)
・デンソー ※2 ・トヨタ車体 ※2 ・角文 ※2 ・ジェイテクト ※3	200円	

## トレーニングルーム

※1. 年齢の確認できるもの(コピー可)または、障がい者手帳を毎回ご提示ください。  
※2. ご利用者様 1 人 1 人の保険証(原本のみ、コピー不可)を毎回ご提示ください。  
施設受付にある用紙に記載事項を全て記入してください。  
※3. 専用の用紙(ジェイテクト様が発行されているもの)と併せて、ご本人様の場合は  
従業員証、ご家族の場合は健康保険証(コピー可)が必要となります。

## プール

プール	3歳～幼児	大人・高齢者 1人につき1人無料
小学生～中学生	200円	
高校生～大人	400円	
・65歳以上 ・障がい者(介護者)	200円	※1(要証明)
・デンソー ※2 ・トヨタ車体 ※2 ・角文 ※2 ・ジェイテクト ※3	大人 200円 子ども 100円	

Let's Go!  
プール!

事前に準備するもの  
水着・スイムキャップ・タオル  
飲み物



プールの受付にて利用券を出してください。  
更衣室の使い方、プールのご利用方法などを  
スタッフよりご案内いたします。



更衣室のロッカーは 100 円  
コインリターン式です。



ロッカーを抜けるとプール  
入口シャワーです。



準備運動をしっかりやって  
プールを楽しみましょう！