

# ウィングアリーナ刈谷



## ウィングアリーナでダンスするなら、メガダンス！

メガ級に楽しいダンスプログラム「メガダンス」がウィングアリーナで受けられます！動きがとてもシンプルで、どなたでもダンスの世界観を体感できます。



平森インストラクター



### Q. メガダンスとは？

A. ジャズ、ラテン、ヒップホップ、レゲトンなど、様々なジャンルのダンスを楽しめるプログラムです。とてもシンプルな動きで、ダンスに慣れていない方でも音楽に合わせて踊るだけで、その楽しさを存分に味わっていただけます。最高の音楽に身をゆだね、思うがままに踊りましょう！

### プログラム構成

トラック	ダンスのテーマ
1 エレクトロダンス(ウォームアップ)	シンプルなステップからスタート
2 レゲトン	色々なレゲトンの動きを楽しもう
3 ディスコ	ディスコポイントを演出しよう
4 サルサ	サルサ特有の動きを体感しよう
5 エレクトロダンス	ワイルドにパワフルに踊ろう
6 フェム	セクシーにクールに楽しもう
7 ヒップホップ	グループ感満載で踊ろう
8 ラテン	ラテンのリズムを体で感じよう
9 ソカ(アフリカダンス)	エネルギーに踊ろう
10 ストリートダンス(クールダウン)	最後はスローなイメージで

### Q. メガダンスの効果は？

A. 柔軟性向上・脂肪燃焼・リフレッシュ

クラス	曜日	時間	日程	料金(全8回)
メガダンス45	火	19:00~19:45	11月1、8、15、22、29日 12月6、13、20日	4,200円
メガダンス	金	20:30~21:30	11月4、11、18、25日 12月2、9、16、23日	5,600円

※上記日程は第4期コース型教室のものです。  
※一度体験してみたい方にはおためし利用もごさいます。詳しくはウィングアリーナ刈谷総合受付までおたずねください。



◆ウィングアリーナ刈谷 営業時間 平日：8時30分～22時30分、土日祝日：8時30分～21時30分  
◆プール・トレーニングルーム 利用時間 平日：9時～22時、土日祝日：9時～21時  
◆休館日：毎週水曜日 ※水曜日に祝日が重なる日は特別営業

# ウェーブスタジアム刈谷



## スクール アスレティックスアカデミー 中学陸上教室

体験1回無料

曜日・時間	教室のスケジュール
木曜日 18:00~19:30	挨拶・座学 10分 準備運動・動き作り 30分 専門種目練習 40分 整理体操 5分 練習日誌記入、質疑応答 5分

- 定員** 30名定員(先着順) **対象** 中学1~3年生 ※保護者の同意が必要
- 登録料** 事務手数料2,100円 **受講料** 4,200円(8回分)
- 持ち物** タオル・着替え・ドリンク・シューズ(スパイク)

**講師** 天野 裕太(JAAF ジュニアコーチ)ほか

中学陸上教室は速く走るための体づくりから専門練習まで指導します。トレーニングのコツを掴み、自己ベストを更新しましょう！陸上競技が好き、速く走りたい、高く遠くへ跳びたい、そんな方をお待ちしています。



## スクール サッカースクール 元日本代表 吉田光範 監修

体験1回1,050円 体験当日入会の場合無料

実施曜日：月曜日(全16回)			実施曜日：金曜日(全16回)		
クラス	時間	対象	クラス	時間	対象
キッズ	15:15~16:15	年少~年長(男女)	キッズ	15:15~16:15	年少~年長(男女)
レベルアップ	16:25~17:25	小学1~3年生(男)	レベルアップ	16:25~17:25	小学1~3年生(男)
アスリート	17:35~18:45	小学4~6年生(男)	レベルアップ	17:35~18:45	小学1~6年生(女)
		小学1~6年生(男)	アスリート	17:35~18:45	小学1~6年生(女)

教室のスケジュール	
挨拶	5分
準備運動・動き作り	20分
専門種目練習	40分
整理体操	5分

通常クラスはサッカーの基本的な動作や技術を学んでいきます。アスリートクラスはゲームの中でどのように動作や技術を生かしていくかを学んでいきます。

- 登録料** 事務手数料 1,500円~3,000円(更新時に都度必要です)
- 受講料** 通常クラス 15,000円/期(全16回分)  
アスリートクラス 20,000円/期(全16回分)
- ユニフォーム** 4,200円
- 持ち物** サッカーボール(4号球)・ドリンク

**講師** 吉田 光範 ほか

元全日本代表の吉田光範氏により、年代はもちろん個々をしっかりと見極め、生徒にあった指導を行ないます。特に人気の高い低学年は、サッカーにおける必要技術として、「観る・聞く・真似る・考える・動く」の習慣を身につけるトレーニングを展開します。

テクニック  
フィジカル  
メンタル  
を養う!



途中入会も  
できます!