

# カリピーくん の教室体験レポート



- ★ボディコンバット  
ウイングアリーナ刈谷
- ★陸上競技  
ウェーブスタジアム刈谷

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。



ウイングアリーナ刈谷  
スタジオ教室体験

これが  
ボディコンバットか！  
ノーコンバット  
ノーライフ (^\_^)

## ボディパンプ 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。  
素敵な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
金曜日	19:15~20:15	60分教室 5,600円

## メガダンス ダンス系プログラム

動きはとてシンプルです。まずは音楽に合わ  
せて一緒に身体を動かしてみよう。

曜日	時間	参加費
金曜日	20:30~21:30	全8回コース 60分教室 5,600円

## 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
金曜日	11:00~11:30	60分教室 5,600円

# ウイングアリーナ刈谷 スタジオ教室

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

## ボディパンプ 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



風岡インストラクター

## 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



平森インストラクター

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

# ウェーブスタジアム刈谷 中学陸上教室

基礎から  
がっつく

陸上初心者から経験者、  
他の部活の方も大歓迎！

START



走る時は  
ひざを前へ！



ひえー！

走るときは  
ひざを前へ！



よく  
おねがい  
します！

よく  
おねがい  
します！



次は  
ハードルだ！

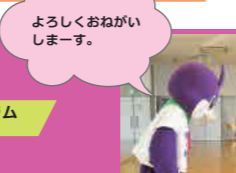
コンバットってなに？  
おいしいの？  
コンドルなら知っているよ。

私といっしょに  
ボディコンバット  
に挑戦！



飛ぶのは得意  
だけど、走るのも  
がんばるよ！

僕といっしょに  
陸上体験！



よく  
おねがい  
します。

よく  
おねがい  
します！

## ボディコンバット 有酸素系プログラム

強度 ★~★★★

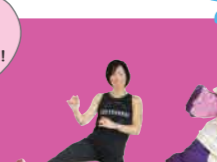
主な効果

- ✓ 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



もうちょっと  
あしを上げてー

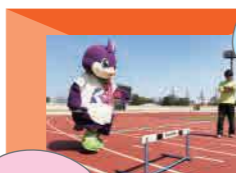
足の重さが  
キツイよ〜  
太ももにくる！



いいももは、  
しまってる  
よね！

高たんぱく！  
低脂肪！

イイね！



跳べるかなー



しっかり  
前をみて！



こんなカンジ！？



おっつとつと

雨天時も  
屋根のある所で  
筋トレ・ストレッチ  
を行います

中学陸上教室  
一回  
体験  
0円  
随時受付中!!

会場 ウェーブスタジアム刈谷  
開催日時 毎週木曜日 18:00~19:30  
定員 30名  
受講料 6,300円/8回  
講師 川浪 駿(陸上競技インストラクター)他  
持ち物 運動のできる服装、タオル・水筒  
スパイク(あれば)

プー！  
汗をかいた後の  
スポーツドリンクは  
おいしい！



ウェーブスタジアム刈谷  
陸上競技体験

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。

