

# Active Park

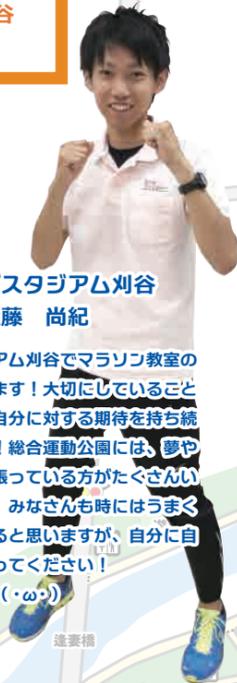
ウェーブスタジアム刈谷  
STAFF からお挨拶



ウェーブスタジアム刈谷  
川浪 駿

大学生の時に110メートルハードルで全国大会に出場しました。ウイングアリーナやウェーブスタジアムなどでたくさん運動して健康で楽しい人生を送れるよう皆さんをサポートしていきたいです！！

ウェーブスタジアム刈谷  
近藤 尚紀



ウェーブスタジアム刈谷でマラソン教室のコーチをしています！大切にしていることは『いつまでも自分に対する期待を持ち続けること』です！総合運動公園には、夢や目標に向かい頑張っている方がたくさんいらっしゃいます。みなさんも時にはうまくいかない事があると思いますが、自分に自信を持って頑張ってください！応援しています（・ω・）

ウイングアリーナ刈谷  
STAFF からお挨拶

ウイングアリーナ刈谷  
五代 美佳

総合受付では、刈谷市の手続きやトレーニングルーム・プール・教室の申込みなど、お客様へご案内をしています。笑顔を大切に、どの時間帯も同じサービスができるよう、スタッフ育成にも努めています。



ウイングアリーナ刈谷  
上野 里麻

水泳教室は、個人や年齢に応じた段階別指導により目標に向かってステップアップを図っております。目標に向かって頑張る事で、お客様の心の指導もしております。“出来たことへの達成感を実感する”などお客様の気持ちを大切に指導しておりますので、ぜひお越しください。

ウイングアリーナ刈谷  
平森 由依子

トレーニングルームで皆様が快適にトレーニングして頂けるようサポートしております。スタジオ教室も担当しておりますので、私と一緒に汗を流してリフレッシュしませんか？ぜひお待ちしております。

## 公園からのお知らせ

公園管理者からのお願い



公園内及びトイレに、バーベキューのゴミ等を捨て置きしないようお願いします。バーベキューのゴミ等は持ち帰り頂くよう重ねてご協力お願い致します。



公園内及び駐車場でのタバコのポイ捨てはご遠慮ください。園内での喫煙はウイングアリーナ刈谷館内喫煙所のみとなっています。



健常者の方は、身障者用駐車場への駐車はご遠慮ください。また、荷物の積み下ろしによる一時駐車もご遠慮ください。

## 公園の運動器具を使ってできる筋力トレーニングコーナー

vo.2 傾斜を使った脚上げ腹筋！（初級編） 難易度 ☆☆☆☆☆  
※必ず準備運動を行ってからチャレンジしてください！



① 両手で頭の上の取っ手をつかみ、膝を曲げて仰向けになります。

② 曲げた膝を、胸につけるように引き上げます。



・台を蹴って勢いをつけない。  
・下ろすときもゆっくり。

目標回数 5回  
鍛えられる筋肉  
・腹直筋（下部）  
・腸腰筋  
・上腕筋

## ★ 各施設教室のご案内

ウイングアリーナ刈谷



## ★ スポーツ教室

ウイングアリーナ刈谷で体づくりしませんか？

2017

9月4日（月）～ 11月16日（木）

全10回 2300円～



年長さん対象

ようじたいいく

マット運動・なわとび・ボール遊び等で体づくり！

小学1～3年生対象

子どもスポーツ

ドッジボール・マット運動等で体づくり！

小学4～6年生対象

子どもラグビー

ラグビーの基本的な技術を習得！

子どもフットサル

フットサルの基本的な技術を習得！

子どもバスケットボール

バスケットボールの基本的な技術を習得！

高校生以上対象

大人フットサル

フットサルの基本的な技術を習得！

ミニテニス

ミニテニスの基本的な技術を習得！



60歳以上対象

楽しくスポーツ

ウォーキング・体操・軽筋力トレーニングで健康づくりと脳の活性化！

楽しくミニテニス

やわらかいボールを使ったテニスで楽しく健康づくり！



詳しくはウイングアリーナ刈谷総合受付までおたずねください☆  
ウイングアリーナ刈谷総合受付 TEL 0566-63-6886