

# Active Park

## message

H29年4月からスポーツ施設に加え、総合運動公園全域の指定管理を受けることとなりました。利用される皆様が快適に過ごしていただけるように努めてまいります。よろしくおねがいたします。

刈谷市総合運動公園  
指定管理者  
コナミスポーツクラブ  
エリアワン  
サンエイ共同事業体

### ウェーブスタジアム刈谷 天野裕太

400mハードルで2012年ロンドンオリンピック代表選考会に出場しました。ウェーブスタジアム刈谷でトレーニングをして、僕のかなえられなかった夢を実現してください！  
めざせ！2020東京オリンピック！

#### 遊具



### 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 施設責任者 大林僚

ウェーブスタジアム刈谷に来場される方の応援で50km、100kmの日本代表選手になりました。みなさんの流した汗が、スタッフの励みになります！



### 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 支配人 吉兼弘美

好きなスポーツはバスケットボールです。みなさんのお越しを心よりお待ちしております



### ウイングアリーナ刈谷 勝谷学

好きなスポーツは柔道です。2段です。楽しくスポーツしましょう。  
“継続は力なり”  
みなさんのご利用おまちしております。



## 公園の運動器具を使ってできる筋カトレーニングコーナー

vo.1 鉄棒つま先タッチ！（応用編）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 足を伸ばしたまま鉄棒につかまります。

目標回数 5回  
鍛えられる筋肉  
・腹筋  
・大腿直筋（前モモ）  
・腸腰筋（モモ付け根）



② 鉄棒につま先が届くように膝を伸ばしたまま脚を上げる。

・膝をまげない。  
・勢いをつけずに腹筋と太ももの付け根を意識してゆっくりと上げる。

## 公園からのお知らせ

### BBQについてのお願い

- ・公園敷地内でのバーベキューは禁止としています。必ず河川敷で行うようにして下さい。
- ・ゴミは必ず各自で持ち帰るようお願いします。
- ・近隣のご迷惑となるため、路上駐車はご遠慮願います。

### グリーングラウンド刈谷の利用について

グリーングラウンド刈谷（サッカーグラウンド）は、施設予約のない方のご利用はできません。一般の方の立ち入りはご遠慮願います。

## ★各施設教室のご案内★

### ウイングアリーナ刈谷



### ★オススメ・スタジオ教室★

### ボディコンバットでシェイプアップ&リフレッシュ



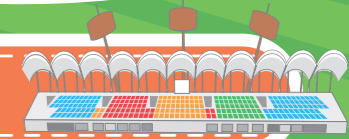
誰でもご参加頂けるプログラムとなっています。空手やボクシングの動きを取り入れた運動です。

定員：各22名  
持ち物：トレーニングできる服装と靴  
料金：45分クラス 4,200円  
60分クラス 5,600円  
開催：月曜日・木曜日  
（どちらも全8回）



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 TEL0566-63-6886

### ウェーブスタジアム刈谷



### アスレチクスアカデミー

## 親子クラス

とんだり・走ったり親子で体力づくり！



幼稚園への入園前時期に、競技場を使用して普段できない運動を通して集団行動を学びます。

対象 H26.4.2～H27.4.1に  
生まれた子とその保護者  
定員 各クラス15組  
料金 4,200円/（全8回）

たのしく、げんきいっぱいがんばるヨ！  
谷崎好美  
文化センター「母と子の体験遊び」講師

## 吉田光範 サッカースクール

元全日本代表 吉田光範  
【日本サッカー協会公認S級指導員】

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。



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お見極め、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。

体験1回  
1,050円  
体験当日  
入会の場合  
無料

途中入会も  
できます！