

ウィングアリーナ刈谷



あなたの特別な時間になる・・・「大人のクラシックバレエ」

今、バレエレッスンが人気です。バレエの効果は日常のあなたにも変化を与えます。ピンと伸びた背中、長い首筋、きれいな歩き方。久しぶりに会った友人は、あなたの変化に驚くかもしれません。バレエは心も身体も豊かにしてくれます。ウィングアリーナ刈谷で特別な時間を過ごしましょう。



Q. バレエを全くしたことがありません。大丈夫ですか？

A. 大丈夫です。本教室では多くの方が初心者からスタートしています。講師も親切丁寧に指導致します。

Q. 大人から始めて、バレエって上手になるの？

A. はい。大人は頭で考えて身体を動かします。例えば、講師が「身体をもっとひきあげて」とか「首を伸ばして、肩を下げて」の指導に、大人の私たちはどんどん背中や首が伸び、美しい立ち姿が出来上がるのです。理解ができることは強みですよ。

Q. バレエの効果って何??

A. 何より姿勢がよくなります。上へ上へとレッスン中は身体を引き上げます。インナーマッスルも鍛えられ、手足にはしなやかな筋肉が付き、たるみはなくなります。理想のボディメイクに役立ちます。

大人のクラシックバレエ

教室開催日程 (全て月曜日)

1月11、18、25日

2月1、8、15、22、29日

時間

19時～20時(60分)

料金

10,000円(全8回)

※上記日程は第5期コース型教室のものです。



※こちらで紹介した教室は一例です。他にもたくさんの教室がございますので、ご見学、ご参加についてのお問い合わせは、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総合受付 TEL 0566-63-6886

ウェーブスタジアム刈谷



スクール アスレティクスアカデミー

体験1回無料

クラス	コース	時間	教室のスケジュール
園児(年少～年長)	月曜日	15:50～16:50	挨拶・座学 15分
小学生A(1～6年生)	火曜日	16:55～17:55	検定練習(各級にわかれて練習) 20分
	木曜日		走る・跳ぶ・投げるの基礎練習 40分
小学生B(1～6年生)	金曜日	18:00～19:00	整理体操 5分

定員 各クラス30名(先着順)

対象 幼児年少～小学6年生
※保護者の同意が必要

登録料 事務手数料2,100円(初回のみ)

受講料 4,200円/期(全8回)

持ち物 タオル・着替え・ドリンク



講師 天野 裕太(至学館大学陸上部コーチ)ほか

アスレティクスアカデミーでは日本陸上競技連盟公認競技場を使用し、走る・跳ぶ・投げるの基本を指導します。また27級のレベルアップ型検定を構築しており、マットや鉄棒など陸上競技以外のさまざまな運動にもチャレンジしています。

走り方を中心に
様々な運動に挑戦!

途中入会も
できます!

カバンもプレゼント!



Athletics Academy

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)

サッカー教室 グリーングラウンド刈谷(人工芝)

フットサル教室 ウィングアリーナ刈谷(サブアリーナ)

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	15:30～16:30	年少～年長(男女)
低学年	16:25～17:25	小学1～3年生(男)	低学年	16:40～17:40	小学1～3年生(男)
高学年	17:35～18:45	小学4～6年生(男)	ガールズ	17:50～18:50	小学1～中3年生(女)
アスリート		小学3～6年生(男)	アスリート	19:00～20:30	小学4～中3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

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!

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。