

Active Park



(浅川)

(坪井)

刈谷市総合運動公園&
ウェーブスタジアム刈谷
の管理

いつも施設をきれいにご利用頂きありがとうございます。
ウェーブスタジアム刈谷や公園など、更に快適にご利用
頂けるよう務めております。
ぜひ皆様のご来場をお待ちしております。
ウェーブスタジアム刈谷をご利用の皆様からは、いつば
い元気を頂戴しております！

ウェーブスタジアム刈谷
STAFF からお挨拶

ウイングアリーナ刈谷

新成人 STAFF のご紹介



ダンベルトレーニングは
お任せください！
(野添)

水分補給を
心がけましょう！
(渡瀬)

今しかできないことを
がんばりましょう！
(神原)

子ども教室
いっぱいあります！
子どもが
大好きです！！
(岡本)

トレーニングルームや
プールの事、何でも
ご相談ください！！
(浜田)

笑顔いっぱい
ご案内します！
(宮崎)

持久力アップ！
走りまわろぞ！！
(山守)

一緒に筋トレ
しましょう！
(近藤)

バランスボールで
体幹をきたえましょう！
(鈴木)

人生を楽しむために
トレーニング
頑張りましょう！
(山崎)

公園からのお知らせ



公園管理者からのお願い



駐車禁止区域内（ゼブラゾーン）への駐車は、
緊急車両通行の妨げとなる為、駐車はご遠慮ください。



公園内及び駐車場で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

vol.4 上体起こし（初級&上級編）

※必ず準備運動を行ってからチャレンジしてください！

難易度 初級☆☆☆☆☆
上級☆☆☆☆☆

初級編

① 仰向けに寝て、
膝を90°に
曲げます。



② 手をお尻の下
において体を
起こします。



③ ゆっくり体を
下ろし①の姿
勢に戻ります。



腕で勢いをつけない・下ろすときはゆっくり
目標回数：10回 鍛えられる筋肉：腹直筋・腸腰筋

上級編

① 仰向けに寝て、
膝を90°に
曲げ、手を太
もものあたりに
置きます。



② 手が膝のてっ
ぺんに届くよ
うに体を起こ
します。



③ ゆっくり体を
下ろし①の姿
勢に戻ります。



ウェーブスタジアム刈谷 教室のご案内

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 H27.4.2~H28.4.1に 定員 各クラス15組
生まれた子とその保護者 料金 4,200円/(全8回)

初回
体験無料！
途中入会も
できます！

たのしく、
げんきいっぱい
がんばるヨ！
谷野好美

サッカースクール

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！