

ウィングアリーナ刈谷



ジュニアダンス教室開催中★初めての方大歓迎★

ウィングアリーナ刈谷では子どものためのダンス教室を開催しています。他ではなかなか受けられない有名講師によるダンス教室で、子どもたちの体力UPやリズム感を身に付けられます。目指せ、キッズダンサー！

ジュニアダンス教室(HIP-HOP)の発表会を行いました。12月20日(火)・23日(金)当日は写真撮影やビデオ撮影を行いました。



「ジュニアダンス」教室 第5期開催日程

クラス	日程
火曜日 担当講師 KAITO	1月 10、17、24、31日 2月 7、14、21、28日
金曜日 担当講師 AMI	1月 13、20、27日 2月 3、10、17、24日 3月3日
時間	料金
ジュニアダンス①(年中～小学2年生) 16時30分～17時20分(50分)	7,000円 (全8回)
ジュニアダンス②(小学3年生～中学生) 17時30分～18時30分(60分)	

※上記日程は第5期コース型教室のものです。



※こちらでご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



担当講師 KAITO



担当講師 AMI

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	定員	コース	時間	教室のスケジュール
園児(年少～年長)	30名	月曜日	15:45～16:45	挨拶・座学 15分
小学生A(1～6年生)	40名	火曜日	16:50～17:50	検定練習(各級にわかれて練習) 20分
小学生B(1～6年生)	30名	木曜日		走る・跳ぶ・投げるの基礎練習 20分
		金曜日	17:55～18:55	整理体操 5分

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)
持ち物 タオル・着替え・ドリンク
受講料 4,200円/期(全8回)

走り方を中心に
様々な運動に挑戦!

途中入会も
できます!

講師 天野 裕太(JAAF ジュニアコーチ)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。

カバンもプレゼント!

スクール マラソン教室 毎回テーマを設けてトレーニングします。

月・金曜日

日本陸上競技連盟公認の
競技場が会場です!
・ロッカー、温水シャワー
・室内冷暖房完備
・トレーニング室器具

体験
1回無料

浅井えり子さん(ソウル五輪マラソン代表)などマラソン界の著名人から直接指導を受けたコーチがランニングの基本からストレッチ・身体の動き方など細かな部分まで丁寧にアドバイスします。ランニングする教室ではなく、ランニングを続けるために必要な知識やトレーニングをトータルでサポートする教室です。

クラス	曜日・時間	教室のスケジュール	トレーニングテーマの例
中級者向け	金曜日 19:00～20:30	挨拶、座学、準備体操(15分) 動き作り(15分) メイン練習(50分) 整理体操(5分)	・柔軟性UPとケガ予防 ・Myペースの理解とペース走
初級者向け①	金曜日 10:00～11:30	練習日誌記入、質疑応答(5分)	・全身運動で体幹を強化
初級者向け②	月曜日 19:00～20:30		・ゆっくり走る必要性とその効果 など

定員 30名(先着順) 登録料 事務手数料 500円(初回のみ)
対象 20歳以上で健康な方 受講料 500円/回(都度払い)
持ち物 ランニングシューズ、タオル、着替え、ドリンク



講師 大林 優
(ランナーズマスター中級資格者)

【経歴】
チャレンジ富士五湖71km優勝(2015年・2016年)
四万十川フルトラマラソン100kmの部 準優勝(2014年)
2015年東京フルトラマラソン100km 3位(日本代表)
四万十川フルトラマラソン100kmの部優勝(2016年)



講師 近藤 尚紀

【経歴】
全国中学駅伝出場
東海高校駅伝出場
5000m 14分34秒65



「柔軟性UPとケガ予防」では準備運動や動きづくりについて解説・実践しています。

走る前と後では準備運動のやり方、目的がまったく変わります。走る前は身体にスイッチを入れるイメージで体操をします。身体を大きく動かしながら柔軟性を高めます。一方、走った後は疲れを取り除くべく、ゆったりと座位のストレッチが有効!

「全身運動で体幹を強化」ではサーキットトレーニングについて解説・実践しています。

サーキットトレーニングとは補強運動とランニングを繰り返す負荷の高い運動です。教室で実施しているサーキットトレーニングはそれをカジュアル化させ、誰でも簡単に取り組めるような内容としました。補強運動とランニングを相互に運動させることによりフォーム改善やランナーとしてのレベルアップを加速させることでしよう。ただひたすら走るより変化に富んで、よりランニングや身体を動かすことを楽しく感じていただけます。

参加者より
の言葉!

教室に入会してメリハリあるトレーニングをすることの大切さを学びました。ほかの会員さんとも楽しく走れ、毎回教室が楽しみになっています!