

2023 陸上競技場 Outdoor Sports 定期教室

火
Tue

木
Thu

金
Fri

時 10:00 ~ 11:30

ランニングフォーム改善教室 恵子コーチ

ランニングレベルは一切関係なし！
無理・無駄の少ない自分に合った動きを身につけることがテーマ！
頭を使い、イメージと意識で身体や筋肉を動かしていきます。
今の自分を受け入れ焦らずじっくりと変化を楽しみつつ自分のものにしていきましょう！

★動的ストレッチ（可動域拡大）
★動き作り（繰り返し行うことで少しずつフォームの改善）
★補強トレーニング（筋力アップ シェイプアップ）
★スロージョグ（ポイントをしっかりおさえたランニングフォーム走）など
※月1程度走りやサーキットを中心としたトレーニングを行います

対 16歳以上 料 900円 / 回

時 18:15 ~ 19:30

小学生陸上教室 直哉コーチ 恵子コーチ

スポーツの根幹部分となる「走る」という事に
フォーカスしてトレーニングをしています
効率の良い走り方、怪我をしにくい走り方の習得に力を入れます。
楽しみながらレベルアップしていきましょう！

★ウォーミングアップ
★動き作り（フォーム改善）
★ランニングメニュー（ショートダッシュ等）
★コーディネーショントレーニング等

対 小4 ~ 小6 数 30名 料 10,000円

時 19:00 ~ 20:30

マラソン教室 僚コーチ

マラソン大会での目標達成を目指し、毎回テーマを
設けてトレーニングします
トレーニング以外にもレベルアップに必要な情報の解説や目標
達成に向けたトレーニング方法について個別相談に応じます。

★LTペースを軸にしたビルドアップ走
★LTペースを軸にした変化走
★追い込み過ぎないインターバル走
★ファットトレトレーニング
★サーキットトレーニング

対 16歳以上 料 900円 / 回

時 19:00 ~ 20:10

エクササイズ&ランニング教室 僚コーチ

「健康のためのランニング」をテーマに、
エクササイズやランニング
ランニング初心者の方やいつまでも健康的にランニングを
楽しみたい方を応援します！

★「有酸素運動」「無酸素運動」「動的ストレッチ」「静的ストレッチ」
★スロートレーニング x 下半身エクササイズ
★ペース走
★ビルドアップ走
★ラダートレーニング

対 16歳以上 料 600円 / 回

時 10:00 ~ 11:00

エクササイズ&ウォーキング教室 僚コーチ

10年後、後悔しない身体づくりを目指し、
エクササイズとウォーキング
毎回テーマを設け、一人ではやらないような運動を実践します。

★ウォーキングフォームと動きづくり
★階段 or 坂道ウォーク
★体幹&バランストレーニング
★スロートレーニング x 下半身エクササイズ
★インターバル速歩

対 40歳以上 料 500円 / 回

かけっこ教室

「楽しい=スポーツが好き！」
をテーマにした
コーディネーション運動教室

基礎運動力や考える力、協調性など人間として成長できる教室
を目指します。「走る・跳ぶ・投げる」など全スポーツの基本
となる運動を遊びの中に取り入れ指導させていただきます。

木 Thu 15:45 ~ 16:45 対 年中長児 ※年少はお問い合わせください 数 20名 料 9,000円

火 Tue 17:00 ~ 18:00 対 小学1年 ~ 3年 数 30名 料 9,000円

コーチの紹介

杉浦(天野)恵子
専門 短距離 100m ~ 400m
指導歴 ランニングコーチ
暮らしの学校 / ロイヤルスポーツクラブ / 中日文化センター
高校 陸上部コーチ
幼稚園体操 / 小学校体育指導 / ダンス教室アシスタント 等

主な競技実績
■1991年 第3回世界選手権大会 in 東京 (日本新記録) 4x400mR 出場
■1992年 第4回世界ジュニア選手権大会 in ソウル 400m 出場 (現ジュニア日本記録) 4x400mR 5位
■1993年 第1回東アジア選手権大会 in 上海 400m 3位 4x400mR 2位
■1994年 大阪室内大会 400m 優勝 日本選手権大会 400m 優勝 国民体育大会 400m 優勝 日本学生選手権大会 400m 優勝 第12回アジア選手権大会 in 広島 400m 7位 4x400mR 4位
■1995年 日中対抗室内 (室内日本新記録) 400m
(1991年 ~ 1997年 日本選手権大会 決勝進出)
■自己記録 100m : 11" 9 200m : 24" 43 400m : 54" 35

大林 僚
専門 5000m ~ 100km
指導歴 刈谷市総合運動公園マラソン教室メインコーチ
NBRC 名古屋ウィメンズマラソン 公式ランニングクラブコーチ
穂の国・豊橋ハーフマラソンランニング クリニックメインコーチ

主な競技実績
■2013年/2015年/2016年 チャレンジ富士五湖ウルトラマラソン 100Km・71Km 優勝
■2016年/2018年 四万十川ウルトラマラソン 100Km 優勝
■2018年/2020年/2023年 宮古島ワイドマラソン 100Km 優勝 (大会記録保持)
■2015年 香港ウルトラマラソン 100Km 3位 (日本代表)
■自己記録 100Km : 6時間 48分 58秒 フルマラソン : 2時間 28分 58秒

大久保 直哉
専門 短距離 混成競技
指導歴 小学生走り方個人指導
安城市スポーツ教室ランニングコーチ
刈谷市サッカークラブランニングコーチ
高校陸上部コンディショニングトレーナー

主な競技実績
■2010年 第37回全日本中学校陸上競技大会走高跳
■2013年 第8回世界ユース選手権大会 in ウクライナ 400mH 第1回全国高等学校陸上競技選抜大会八種競技 4位
■2015年 東海学連選抜国際交流事業 in 台湾 400mH 2位
■2015年/2016年 日本学生陸上競技選手権大会出場

岡崎市龍北総合運動場
マルヤス岡崎龍北スタジアム
TEL:0564-46-3261

お申込 二次元コード

お申込方法 マルヤス岡崎龍北スタジアムにて直接またはインターネットでお申込ください。※定員を超える場合は抽選となります

岡崎市 龍北 総合 運動場

定期 教室

Okazaki City Ryuhoku PlayGround

2023年度 申込期間

第1期 4 ~ 6月	
全	2.20 月 ~ 3.11 土
第2期 7 ~ 9月	
先行	5.22 月 ~ 6.10 土
一般	6.1 木 ~ 6.17 土
第3期 10 ~ 12月	
先行	8.21 月 ~ 9.9 土
一般	9.1 金 ~ 9.16 土
第4期 1 ~ 3月	
先行	11.20 月 ~ 12.9 土
一般	12.1 金 ~ 12.16 土

空きのある教室は随時受付中

申込少数により開校できない場合がございます
コーチは都合により変更する場合がございます
予めご承知おきください



2023 クラブハウス Indoor Sports 定期教室 各期全10回

月
Mon

時 9:15 ~ 10:15

体リセットヨガ りえ コーチ

全身の疲れを一緒に流しましょう！
体が硬くなると代謝が悪くなり、疲れや脂肪も溜め込みやすくなります。
①簡単なポーズ
②簡単なマッサージ
③呼吸を深めるこの3本柱で体をリセットします。

対 16歳以上 数 20名 料 6,000円

時 10:30 ~ 11:30 Change!

エアロビクス(初級) りえ コーチ

全身の決行を良くし不調改善シェイプアップへ！
簡単な動きの中で普段使わない筋肉もしっかり動かしていきます。はじめてでも大丈夫です。

対 16歳以上 数 15名 料 6,000円

時 13:30 ~ 14:30

ズンバ&ストレッチ 由香里 コーチ

ラテンの音楽で楽しく踊りましょう！
ズンバは上手く出来なくても大丈夫です。初めてさん大歓迎♪

対 16歳以上 数 15名 料 6,000円

時 15:00 ~ 16:00

のびのびストレッチ & コアトレ 由香里 コーチ

身体のコリをストレッチでほぐし、ちょっぴりコアトレで筋力体力UP！
お腹周りの引き締めとお尻にアプローチしたトレーニング。
運動苦手な方でも安心して参加いただけます。

対 16歳以上 数 20名 料 6,000円

時 16:30 ~ 17:30

キッズエクササイズ 由香里 コーチ

音楽を流しながらリズムに乗って身体を動かします
運動が苦手な子も好きな子もリズムに乗って身体を動かしましょう。ストレッチや体操の動きも行います。

対 年中~小3 数 15名 料 6,000円

時 18:00 ~ 19:00

リフレッシュヨガ 礼子 コーチ

リラックスしながらポーズをとります
リラックスしながら定番のポーズを一つ一つ丁寧にを行うことにより心と身体をリフレッシュしていきます。

対 16歳以上 数 20名 料 6,000円

時 19:30 ~ 20:30

リラックスヨガ 礼子 コーチ

リラックスしながら呼吸に集中しポーズをとります
1日の疲れを取り除き心身ともにリフレッシュします。

対 16歳以上 数 20名 料 6,000円

火
Tue

時 9:15 ~ 10:15

はじめてのヨガ 結々 コーチ

簡単な動きとキープを繰り返すヨガ教室
ゆったりとした呼吸に合わせ、簡単な動きとキープを繰り返すヨガ教室です。

対 16歳以上 数 20名 料 6,000円

時 10:45 ~ 11:45

はじめてのフラダンス 陽子 コーチ

ハワイの曲に合わせて踊りましょう♪
心身ともに癒され体力作りにも効果的です！一緒に楽しい時間を過ごしましょう☆

対 16歳以上 数 12名 料 7,000円

時 15:00 ~ 16:00

リフレッシュヨガ 礼子 コーチ

リラックスしながらポーズをとります
リラックスしながら定番のポーズを一つ一つ丁寧にを行うことにより心と身体をリフレッシュしていきます。

対 16歳以上 数 20名 料 6,000円

時 16:30 ~ 17:30 New!

るんるんチャダンス 恵美 コーチ

キラキラボンボンを使って可愛く元気に踊りましょう☆
リズムに乗って楽しくチャダンスの最初の一步を練習します。振付けはチャスマイルでるんるん踊っちゃいましょう♪

対 年長~小1 数 20名 料 7,000円

時 19:30 ~ 20:30 Change!

エアロビクス 裕貴 コーチ

リズムに合わせて楽しく動く有酸素運動
様々なステップを覚えながら音と動きをマッチさせていきます！初めての方も大歓迎!!姿勢を良くし、大きく身体を動かしていきます♪

対 16歳以上 数 15名 料 6,000円

木
Thu

時 10:00 ~ 11:00

リラックス骨盤底筋ピラティス 沙緒里 コーチ

呼吸を中心にインナーマッスルにアプローチ
骨盤底の筋力をアップして姿勢の維持改善を狙う。年齢とともに気になる。尿漏れなどの対策にも♪

対 18歳以上 数 20名 料 7,000円

時 11:15 ~ 12:15

アクティブ骨盤底筋ピラティス 沙緒里 コーチ

更年期のホットフラッシュなどの対策や産後の緩み改善にも♪
リラックス骨盤底筋ピラティスの内容からアウトマッスルと運動させて骨盤底にアプローチ。

対 18歳以上 数 20名 料 7,000円

時 15:15 ~ 16:15

ストレッチと優しいヨガ 由香里 コーチ

優しいヨガのポーズを行います
からだをほぐし整えて、優しいヨガのポーズを行います。初めてさんにもオススメです。

対 16歳以上 数 20名 料 6,000円

時 16:30 ~ 17:30

キッズエクササイズ 由香里 コーチ

音楽を流しながらリズムに乗って身体を動かします
運動が苦手な子も好きな子もリズムに乗って身体を動かしましょう。ストレッチや体操の動きも行います。

対 年中~小3 数 15名 料 6,000円

時 18:00 ~ 19:00

エンジョイエアロ 由香里 コーチ

初めての方に楽しんで頂けるエアロビクス
心肺機能向上、体力UPを目的に、心地よく汗を流し脂肪燃焼しましょう！

対 16歳以上 数 15名 料 6,000円

時 19:30 ~ 20:30

パワフルデトックスヨガ 由香里 コーチ

パワフルに身体全体を動かしていきます
脂肪燃焼に効果的な大きな筋肉、太もも、お尻、背中、体幹をパワフルに身体全体を動かしていくクラスです。

対 16歳以上 数 20名 料 6,000円

金
Fri

時 10:00 ~ 11:00

親子運動あそび 好美 コーチ

親子で楽しく身体を動かす教室です
リズム体操やコーディネーショントレーニングを中心に親子で楽しく身体を動かす教室です。
(R2年4月2日~R3年4月1日 生まれの末就園児)

対 未就園児と保護者 数 10組 料 9,000円

時 16:15 ~ 17:15

わくわくキッズダンス (Hip-hop) 聖花 コーチ

リズムにのって笑顔で楽しく踊りましょう♪
遊びを取り入れた中で基礎からゆっくり練習していきます。

対 年中・年長 数 15名 料 7,000円

時 17:30 ~ 18:30

わくわくキッズダンス (Hip-hop) 聖花 コーチ

基本のステップからしっかり練習していきます
ダンスが大好きになること間違いなし☆未経験の子も大歓迎！一緒に楽しく踊りましょう♪

対 小1~小3 数 15名 料 7,000円

時 19:00 ~ 20:00

リラックスヨガ 礼子 コーチ

心身ともにリフレッシュします
リラックスしながら呼吸に集中しポーズを行い1日の疲れを取り除き心身ともにリフレッシュします。

対 16歳以上 数 20名 料 6,000円

土
Sat

時 9:15 ~ 10:15

シェイプアップヨガ りえ コーチ

太りにくい身体づくりを目指しましょう！
ポーズは簡単！しかし身体の大きな筋群を意識して行うことで筋力アップ！代謝アップ！シェイプアップ効果大です!!

対 16歳以上 数 20名 料 6,000円

時 10:30 ~ 11:30

ダイエットエアロ りえ コーチ

コロナで溜まったストレスも発散しながらシェイプしましょう
簡単な有酸素運動と自体重で行う筋トレでシェイプアップ効果を高めます。自宅で出来る筋トレも紹介します。初めての方にもおすすめです！

対 16歳以上 数 15名 料 6,000円

コーチの紹介

田中 裕貴 専門:エアロビクス

指導歴
スポーツクラブ
エアロビクス 4年
ZUMBA 2年
筋トレ系プログラム 2年
アクアビクス

黒木 りえ 専門:ヨガ

指導歴
スポーツクラブを中心に
16年エアロビクス / ヨガ
機能改善体操 / ミットアクア等 / キッズ指導の経験あり

鈴木 由香里 専門:ヨガ

指導歴
スポーツクラブ / ヨガサークル / 町内学校 市の施設などで
ヨガ・エアロビクス・キッズ体操の指導

谷岸 好美 専門:陸上競技 幼児運動あそび

指導歴
親子運動教室 / 陸上競技教室 / ACP活動 / 指導者への講習

鈴木 聖花 専門:ヒップホップ

指導歴
キッズダンス
アシスタント4年

飯田 恵美 専門:チャダンス

指導歴
さくら Cheers
振付&指導 20年

村松 沙緒里 専門:ピラティス

指導歴
フィットネス 10年 / エアロビクス / アクアビクス / ピラティス / ジャイロキネシス等のグループ中心に指導
ジャイロニックでパーソナル指導

中塚 礼子 専門:ヨガ

指導歴
スポーツクラブ
競技実績
新体操
■全日本7位 ■国体3位
■社会人大会優勝

牧原 結々 専門:ヨガ

指導歴
岡崎市の定期講座

安藤 陽子 専門:フラダンス

指導歴
フラ歴 15年

岡崎市龍北総合運動場
クラブハウス TEL:0564-46-3267

お申込 二次元コード

お申込方法 クラブハウスにて直接またはインターネットでお申込ください。
※定員を超える場合は抽選となります