

2024 陸上競技場 定期教室 Outdoor Sports

空きのある教室は
途中入会可能です♪

クラス / 子ども👤 / 強度★	開催日時		内 容	対 象 / 人 数	料 金
かけっこ教室🏃👤🏃 😊	木	15:45~16:45	運動を遊びの中に取り入れ 「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 教室です	年中年長児 20名程度 ※年少はお問い 合わせください	9,000 円
	火 or 木	17:00~18:00		小1～小3 30名程度	9,000 円
陸上教室🏃🏃🏃 😊	火 — 木	18:15~19:30	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 いきます	小4～中学生 30名程度	10,000 円
ランニング フォーム改善教室🏃 ★～★★★★	火	10:00~11:30	ランニングレベルは一切関係なし！ 頭を使い、イメージと意識で身体や筋肉 を動かし、無理・無駄の少ない自分に合 った動きを身につける事がテーマです📖	16歳以上	900 円 / 回
エクササイズ& ランニング教室👤 ★★～★★★★	火	19:00~20:10	「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をします📖	16歳以上	600 円 / 回
エクササイズ& ウォーキング教室👤 ★～★★★	木	10:00~11:00	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をします📖	40歳以上	500 円 / 回
マラソン教室👤 ★★★★～★★★★★	金	19:00~20:30	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📖	16歳以上	900 円 / 回

INSTRUCTOR



杉浦(天野)恵子🏃

専門
短距離 100m～400m

指導歴
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 / 幼稚園体操 / 小学校体育指導

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) 4×400mR 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) 4×400mR 5位

■1993年
第1回東アジア選手権大会 in 上海
400m 3位
4×400mR 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
4×400mR 4位

■1995年
日中対抗室内 400m
(室内日本新記録)
(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

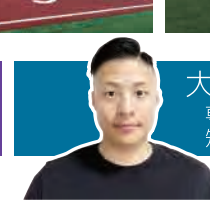
■2013年/2015年/2016年
チャレンジ富士五湖ウルトラマラソン
100Km・71Km 優勝

■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



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

2024 年度 申込期間

第1期 4～6月	全	2.26 月 ~ 3.16 土
第2期 7～9月	先行 一般	5.20 月 ~ 6.8 土 6.1 土 ~ 6.15 土
第3期 10～12月	先行 一般	8.19 月 ~ 9.7 土 9.1 日 ~ 9.14 土
第4期 1～3月	先行 一般	11.18 月 ~ 12.7 土 12.1 日 ~ 12.14 土

空きのある教室は随時受付中

申込少数により開講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

MARUYASU OKAZAKI
RYUHOKU STADIUM

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

2024

クラブハウス 定期教室
Indoor Sports

各期全10回

空きのある教室は
途中入会可能です♪

	クラス / 子ども😊 / 強度★	開催日時	内 容	対 象 / 人 数	料 金
運動	親子運動あそび😊	金 10:00~11:00	親子で楽しく身体を動かす教室です R3年4月2日~ R4年4月1日生まれの未就園児	未就園児と保護者 20名	7,000 円
	リズム体操😊	木 16:30~17:30	リズムに乗ってストレッチや 体操の動きも行います	年中~小3 15名	6,000 円
ダンス	ヒップホップダンス😊	金 16:15~17:15	基礎からゆっくり練習していきます	年中・年長 15名	7,000 円
		金 17:30~18:30	基本のステップから しっかり練習していきます	小1~小3 15名	7,000 円
	チアダンス😊	火 16:30~17:15	キラキラポンポンを使って可愛く 元気に踊りましょう	年長~小1 20名	7,000 円
		火 17:30~18:15	アームモーションと簡単な 時差移動をノリノリで練習します♪	小2~小4 20名	7,000 円
		火 18:30~19:30	スポーツシーンを盛り上げる ダンスをみんなで作ります	小5~大人 20名	7,000 円
	ズンバ★★★★	月 14:00~15:00	ラテンの音楽で楽しく愉快地に 踊りましょう	16歳以上 18名	6,000 円
		木 18:00~19:00			6,000 円
	フラダンス★★★~★★★★	火 10:45~11:45	ハワイの曲に合わせて踊りましょう	16歳以上 12名	7,000 円
	エアロ初級★★★	月 10:30~11:30	全身の血行を良くし不調改善 シェイプアップへ	16歳以上 18名	6,000 円
	ダイエットエアロ★★★★	土 10:30~11:30	自宅でできる筋トレも紹介します	16歳以上 18名	6,000 円
	健康体操★~★★★★	木 15:15~16:15	腰、膝、肩を守るための セルフマッサージとストレッチ	16歳以上 20名	6,000 円
		月 15:15~16:15	若々しさを保つ筋力維持のための トレーニングとストレッチ		6,000 円
		木 10:00~11:00	呼吸を中心にインナーマッスルに アプローチ	16歳以上 20名	7,000 円
		木 11:15~12:15	更年期や産後の緩み改善対策		7,000 円
ヨガ	はじめてのヨガ★~☆☆☆	火 9:15~10:15	呼吸に合わせ簡単な動きと キープを繰り返します	16歳以上 20名	6,000 円
	リフレッシュヨガ★~★★★★	月 18:00~19:00	定番のポーズを一つ一つ丁寧に 行いリフレッシュします	16歳以上 20名	6,000 円
		火 15:00~16:00			6,000 円
	リラックスヨガ★~★★★★	月 19:30~20:30	1日の疲れを取り除き心身ともに リフレッシュします	16歳以上 20名	6,000 円
		金 19:00~20:00			6,000 円
	体リセットヨガ★★★★	月 9:15~10:15	代謝を高めて全身をリセット しましょう	16歳以上 20名	6,000 円
	シェイプアップヨガ★★★★	土 9:15~10:15	太りにくい身体づくりを目指し ましょう		6,000 円
	パワーヨガ★★★★★	木 19:30~20:30	身体全体をパワフルに動かして いきます	16歳以上 20名	6,000 円

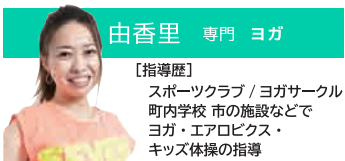
TIMETABLE

club house Indoor Sports

	月	火	水	木	金	土
9:00						
10:00	9:15~10:15 体リセットヨガ	9:15~10:15 はじめてのヨガ		10:00~11:00 リラックスピラティス	10:00~11:00 親子運動あそび	9:15~10:15 シェイプアップヨガ
11:00	10:30~11:30 エアロ初級	10:45~11:45 フラダンス		11:15~12:15 アクティブピラティス		10:30~11:30 ダイエットエアロ
12:00						
13:00						
14:00	14:00~15:00 ズンバ					
15:00	15:15~16:15 体幹トレーニング	15:00~16:00 リフレッシュヨガ		15:15~16:15 健康体操		
16:00		16:30~17:15 チアダンス		16:30~17:30 リズム体操	16:15~17:15 ヒップホップダンス	
17:00		17:30~18:15 チアダンス		18:00~19:00 ズンバ	17:30~18:30 ヒップホップダンス	
18:00	18:00~19:00 リフレッシュヨガ	18:30~19:30 チアダンス				
19:00				19:30~20:30 パワーヨガ	19:00~20:00 リラックスヨガ	
20:00	19:30~20:30 リラックスヨガ					



INSTRUCTOR



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



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



りえ 専門 ヨガ

【指導歴】
スポーツクラブを中心に
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



陽子 専門 フラダンス

【指導歴】
フラダンス指導



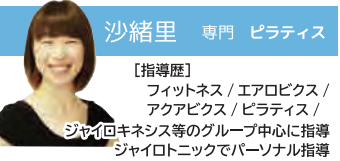
恵美 専門 チアダンス

【指導歴】
さくら Cheers
振付&指導



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



沙緒里 専門 ピラティス

【指導歴】
フィットネス / 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
ジャイロトニックでパーソナル指導



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

岡崎市龍北総合運動場
クラブハウス TEL:0564-46-3267

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

