

2025 陸上競技場 アウトドア定期教室 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
かけっこ教室 😊	木 16:00~16:45	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	8,000円
	火 or 木 17:00~18:00		小1~小3 30名程度	9,000円
陸上教室 😊	火 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 19:00~20:15	「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

2025 年度

岡崎市 龍北 総合 運動場 定期 教室

第1期 4~6月
第2期 7~9月
第3期 10~12月
第4期 1~3月

空きのある教室は随時受付中
お気軽にお問い合わせください

申込少数により開講できない場合がございます
講師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

講師



杉浦(天野)恵子
専門
短距離 100m~400m



大林 僚
専門
5000m~100km



大久保 直哉
専門
短距離 混成競技
JAAF 公認ジュニアコーチ

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
第3回世界選手権大会 in 東京 4x400mR 出場
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
第1回東アジア選手権大会 in 上海 400m 3位
4x400mR 2位
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

■自己記録
100m : 11" 9
200m : 24" 43
400m : 54" 35

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 名古屋ウイメンズマラソン 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/2024年
四万十川ウルトラマラソン 100Km 優勝
■2018年/2020年/2023年/2024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

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
第37回全日本中学校陸上競技大会走高跳
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
東海学連選抜国際交流事業 in 台湾 400mH 2位
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 二次元コード



2025 クラブハウス インドア定期教室 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 R4年4月2日~R5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
		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3 30名	7,000円
		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6 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 20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 20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		6,000円
	体操トレーニング	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
体幹トレーニング ☆☆☆		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
リラックスピラティス ☆☆		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
アクティブピラティス ☆☆☆☆		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	呼吸に合わせて簡単な動きと 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
NEW! パルクール初級 ☆☆~☆☆☆	土 18:50~19:40 19:50~20:40	跳び移る、乗り越える、回る等の 基本動作を覚えながら、基礎体力や 体の使い方をレベルアップします!	小学生~大人 各15名	15,000円 15,000円	

タイムテーブル

	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 シェイプアップヨガ
11:00		10:30~11:30 エアロ初級		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	10:30~11:30 ダイエットエアロ
12:00				11:15~12:15 アクティブピラティス		
13:00						
14:00	14:00~15:00 ズンバ					
15:00		15:00~16:00 リフレッシュヨガ		15:15~16:15 健康体操		
16:00	15:15~16:15 体幹トレーニング					
17:00		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	
18:00		17:30~18:15 チアダンス			17:30~18:30 ヒップホップダンス	
19:00		18:00~19:00 リフレッシュヨガ		18:00~19:00 ズンバ		
20:00		18:30~19:30 チアダンス		19:30~20:30 パワーヨガ	19:00~20:00 リラックスヨガ	18:50~19:40 パルクール初級 19:50~20:40 パルクール初級



講師

<p>由香里 ヨガ/体操 ズンバ</p> <p>【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</p>	<p>礼子 ヨガ</p> <p>【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</p>	<p>りえ ヨガ/エアロ</p> <p>【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</p>	<p>結々 ヨガ</p> <p>【指導歴】 岡崎市の定期講座</p>
<p>恵美 チアダンス</p> <p>【指導歴】 さくら Cheers 振付&指導</p>	<p>聖花 ヒップホップ</p> <p>【指導歴】 キッズダンス</p>	<p>沙緒里 ピラティス</p> <p>【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 ジャイロニックでパーソナル指導</p>	<p>陽子 フラダンス</p> <p>【指導歴】 フラダンス指導</p>
			<p>好美 親子運動あそび</p> <p>【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</p>



岡崎市龍北総合運動場 二次元コード
クラブハウス
TEL:0564-46-3267