

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

Okazaki City Ryuhoku PlayGround

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

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

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

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
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 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 10:30~11:30 ダイエットエアロ
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		
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			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		18:00~19:00 ズンバ		
19:00				19:30~20:30 パワーヨガ	19:00~20:00 リラックスヨガ	18:50~19:40 NEW! パルクール初級 19:50~20:40 NEW! パルクール初級
20:00						



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
クラブハウス
TEL:0564-46-3267

