

アウトドア教室

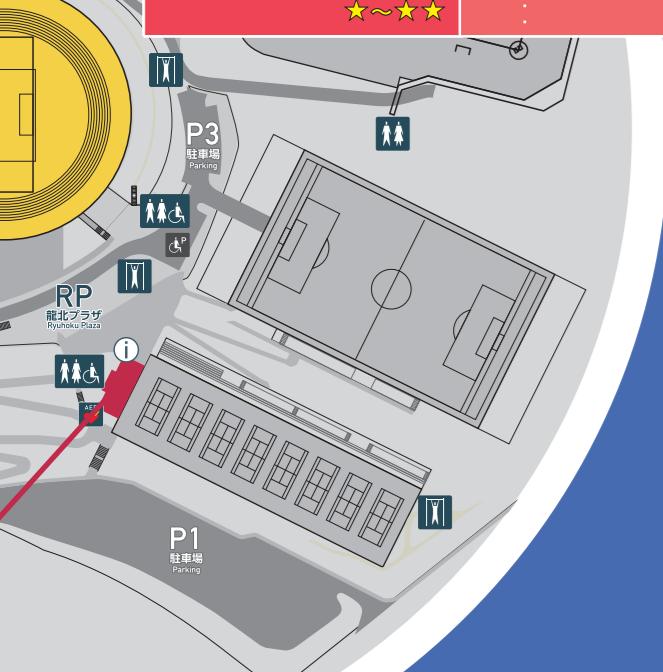
各期全10回 龍北スタジアム

空きのある教室は途中入会可能です♪

クラス / 子ども	開催日時	内 容	対象 / 人 数	料 金 / 期
かけっこ	木 16:00~16:45	運動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 15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	火 or 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
年間通していくつでも参加できる教室				
ランニング フォーム改善	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& ウォーキング	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



アウトドア教室お問い合わせ
TEL:0564-46-3261



テニススクール

テニスは年代・性別を問わずみんなで楽しめる「生涯スポーツ」です。さらに健康増進や気分のリフレッシュには
もってこいのスポーツだと思います。それぞれの年代・レベルに合わせたレッスンで無理なくテニスを楽しめませんか?
もちろんテニスを楽しむだけでなく、頑張りたい方も全力でサポートします！

ク ラ ス	人 数	料 金	教室の内容
一般初級	8名	8,250円(税込) /1か月4回×80分	初めての方や少し経験のある方 ラケットの握り方や身体の使い方など基本的な動きやフォームを習得できるように指導しています。
一般初中級	8名	8,250円(税込) /1か月4回×80分	基本的なショットの安定性を高めています 楽しめるダブルスを目指して積極的にゲームにもチャレンジしていきます。
一般中級	8名	8,250円(税込) /1か月4回×80分	基本的なショットを応用しプレーの幅を広げています ワンランク上のダブルスにも挑戦しゲームに勝つためのノウハウを習得していきます。
ジュニア初級	6名	7,150円(税込) /1か月4回×60分	テニス未経験の小学生 ボール遊びなどの体づくり運動からテニスに必要な動きを習得しテニスの基本を学びます。
ジュニア初中級	6名	7,150円(税込) /1か月4回×60分	ある程度テニス経験をお持ちの小学生 テニスの基本的な動きを習得します。ラリーを安定させゲームにトライしていきます。
強化ジュニア	週1回～週5回のクラス設定になっております		強化ジュニアクラスの入校については、コーチの推薦が必要です。詳細は齋藤コーチ及び施設スタッフへお問い合わせください。

タイムテーブル



コーチ 伴 俊輝

指導歴
テニスクラブ・豊橋市青少年講座他
主な指導実績
■全国中学生ベスト8
■全日本ジュニアベスト16
■U15 全国選抜ジュニア出場
■県ジュニア優勝他



コーチ 齋藤 睦仁

指導歴
志津テニスクラブ（ジュニア強化育成）
2008年～
CROSS ROAD 代表
(ジュニア強化育成)

※強化ジュニアクラスは除く
随時入会・無料体験受付中!
テニススクールお問い合わせ TEL:0564-46-3267

2026年度 岡崎市龍北定期総合運動場 教室

Okazaki City Ryuhoku PlayGround

- 第1期 4~6月 空きのある教室は随時受付中
- 第2期 7~9月
- 第3期 10~12月
- 第4期 1~3月



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





恵子
専門 短距離
幼稚園・中学・高校教諭免許



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 / 幼稚園・小学校運動指導

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 (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

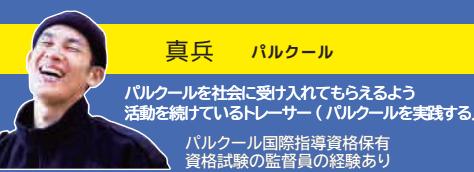
指導歴
小学生走り方個人指導
安城市スポーツ教室ランニングコーチ
刈谷市サッカーカラーブランニングコーチ
高校陸上部コンディショニングトレーナー

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

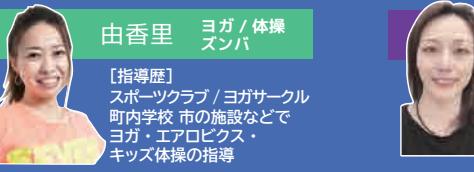
アウトドア教室講師



みう チア / K-PO / エアロ
【資格】
健康運動実践指導者
JAFIA 子ども運動指導者検定 2級
コアコンディショニング協会認定アドバイザー



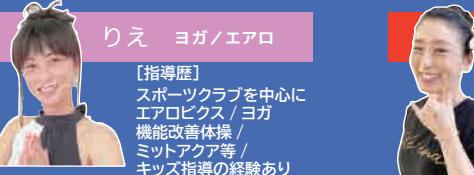
真兵 パルクール
パルクールを社会に受け入れてもらえるよう
活動を続いているトレーナー(パルクールを実践する人)
パルクール国際指導資格保有
資格試験の監督員の経験あり



由香里 ヨガ / 体操
【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 ヨガ
【指導歴】
スポーツクラブ
新体操
全日本7位 国体3位
■社会人大会優勝



りえ ヨガ / エアロ
【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



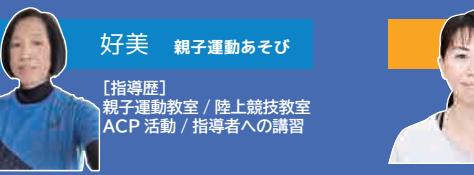
陽子 フラダンス
【指導歴】
フラダンス指導



聖花 ヒップホップ
【指導歴】
キッズダンス



沙緒里 ピラティス
【指導歴】
フィットネス / エアロビクス /
アクアピクス / ピラティス /
ジャイロキネシス等のグループを中心に指導
ジャイロトニックでパーソナル指導



好美 親子運動あそび
【指導歴】
親子運動教室 / 陸上競技教室
ACP活動 / 教導者への講習



結々 ヨガ
【指導歴】
岡崎市の定期講座

インドア教室講師

インドア教室 各期全10回 クラブハウス

空きのある教室は途中入会可能です♪

インドア教室お問い合わせ
TEL:0564-46-3267



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 10:00~10:50	親子で楽しく身体を動かす教室です R5年4月2日~R6年4月1日生まれの未就園児 未就園児と保護者 10組	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	7,000円
ヒップホップダンス ☺	金 16:15~17:15 17:30~18:30	基礎からゆっくり練習していきます 基礎からゆっくり練習していきます	年中・年長 15名 小1~小3 18名	8,000円 8,000円
チアダンス ☺	火 16:30~17:30 17:45~18:45	可愛く元気に楽しさを感じ、側転も できるところからチャレンジ♪ カッコ可愛い踊り、アクロバット にも少しずつチャレンジ☆	年長~小3 20名 小3~小6 20名	8,000円 8,000円
K-POP ダンス	火 19:00~20:00	大人気のK-POPを楽しく踊ろう♪ 好きな曲でかっこかわいく踊ろう☆	小学生~大人 20名	8,000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	8,000円
ズンバ ★★★	月 14:00~15:00 木 18:00~19:00	ラテンの音楽で楽しく愉快に 踊りましょう	16歳以上 20名	7,000円 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	7,000円
エンジョイエアロ ★★	金 11:15~12:15	ダイエット効果も抜群! 楽しく汗を 流してリフレッシュしましょう☆	16歳以上 20名	7,000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 20名	7,000円

クラス / 子ども ☺ / 強度 ★	開催日時	内 容	対象 / 人 数	料 金
体操トレーニング	木 15:15~16:15	腰、膝、肩を守るために セルフマッサージとストレッチ	16歳以上 20名	7,000円
リラックスピラティス ★	木 10:00~11:00	呼吸を中心インナーマッスルに アプローチ	16歳以上 20名	8,000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	16歳以上 20名	8,000円
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	7,000円
リフレッシュヨガ ★~★★★	月 18:00~19:00 火 15:00~16:00	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	7,000円 7,000円
リラックスヨガ ★~★★★	月 19:30~20:30 金 19:00~20:00	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	7,000円 7,000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	7,000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	16歳以上 20名	7,000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	7,000円
パルクール初級 ★~★★★	土 18:50~19:40 19:50~20:40	飛び移る、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	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00
火	9:15~10:15 はじめてのヨガ	10:30~11:30 エアロ初級	10:45~11:45 フラダンス			14:00~15:00 ズンバ	15:15~16:15 体幹トレーニング		16:30~17:30 チアダンス	17:45~18:45 チアダンス	18:00~19:00 リフレッシュヨガ	
水		10:00~11:00 リラックスピラティス	11:15~12:15 アクティブピラティス			15:00~16:00 リフレッシュヨガ		16:30~17:30 リズム体操	18:00~19:00 ズンバ	19:00~20:00 パワーヨガ		
木			10:00~10:50 親子運動あそび	11:15~12:15 エンジョイエアロ		14:00~15:00 ズンバ	15:15~16:15 健康体操	16:30~17:30 リズム体操	17:45~18:45 ヒップホップダンス	18:00~19:00 ヒップホップダンス	19:00~20:00 リラックスヨガ	
金		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	11:15~12:15 エンジョイエアロ		15:15~16:15 ズンバ	16:30~17:30 チアダンス	17:45~18:45 チアダンス	18:00~19:00 K-POP ダンス	19:00~20:00 パワーヨガ		
土		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			15:15~16:15 ズンバ	16:30~17:30 リズム体操	17:45~18:45 ヒップホップダンス	18:00~19:00 ヒップホップダンス	19:00~20:00 リラックスヨガ	19:30~20:30 パルクール初級	19:50~20:40 パルクール初級

