

# 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😊/強度★	開催日時	内容	対象/人数	料金/期
かけっこ 😊	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 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ます	小4~中学生 30名程度	10,000円
年間通してい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みませんか？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きます。
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きます 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きます 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

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00
日								17:00-20:50 強化ジュニア		
月					振替専用枠 月期最終週		16:40-17:40 ジュニア 初中級	17:50-20:50 強化ジュニア		
火	9:00-10:20 一般中級	10:30-11:50 一般初級	12:00-13:20 一般初中級			16:40-17:40 ジュニア 初級	17:50-20:50 強化ジュニア			
水										
木	9:00-10:20 一般初中級	10:30-11:50 一般中級	12:00-13:20 一般初級			16:40-17:40 ジュニア 初中級	17:50-20:50 強化ジュニア			
金	9:00-10:20 一般初級	10:30-11:50 一般初中級	12:00-13:20 一般中級			16:40-17:40 ジュニア 初級	17:50-20:50 強化ジュニア			
土	9:00-10:00 ジュニア 初中級	10:10-11:10 ジュニア 初級	11:20-12:40 一般中級							
	9:00-10:00 ジュニア 初級	10:10-11:10 ジュニア 初中級	11:20-12:40 一般初級							



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 総合 運動場 定期 教室

第1期 4~6月 空きのある教室  
第2期 7~9月 は随時受付中  
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

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 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



**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

**アウトドア教室講師**

**みう** チア / K-POP / エアロ  
[資格] 健康運動実践指導者  
JAFPA 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** バルクール  
バルクールを社会に受け入れてもらえるよう  
活動を続けているトレーナー (バルクールを実践する人)  
バ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  
ズンバ  
[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  
[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** 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 /  
アクアビクス / ピラティス /  
シヤイロキネシス等のグループを中心に指導  
シヤイロ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 / 指導者への講習

**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！

クラス / 子ども 😊 / 強度 ★	開催日時	内容	対象 / 人数	料金 / 期
運動	親子運動あそび 😊	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 😊	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
ダンス	ヒップホップダンス 😊	基礎からゆっくり練習していきます 基本のステップから しっか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 😊	可愛く元気楽しさを感じ、側転も できるところからチャレンジ!	年長～小3 20名	8,000円
ダンス	K-POP ダンス	カッコ可愛く踊り、アクロバット にも少しずつチャレンジ☆	小3～小6 20名	8,000円
	フラダンス ★★～★★★★	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
ダンス	ズンバ ★★～★★★★	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
	エアロ初級 ★★	ラテンの音楽で楽しく愉快地 踊りましょう	16歳以上 20名	7,000円 7,000円
ダンス	エンジョイエアロ ★★	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
	ダイエットエアロ ★★	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
ダンス	エアロ初級 ★★	自宅のできる筋トレも紹介します	16歳以上 20名	7,000円

**タイムテーブル**

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00
月		9:15～10:15 体リセットヨガ	10:30～11:30 エアロ初級			14:00～15:00 ズンバ	15:15～16:15 体幹トレーニング			18:00～19:00 リフレッシュヨガ	19:30～20:30 リラクセスヨガ	
火		9:15～10:15 はじめてのヨガ	10:45～11:45 フラダンス				15:00～16:00 リフレッシュヨガ	16:30～17:30 チアダンス	17:45～18:45 チアダンス	19:00～20:00 K-POP ダンス		
水												
木			10:00～11:00 リラクセス ピラティス	11:15～12:15 アクティブ ピラティス			15:15～16:15 健康体操	16:30～17:30 リズム体操	18:00～19:00 ズンバ	19:30～20:30 パワーヨガ		
金		10:00～10:50 親子運動あそび	11:15～12:15 エンジョイエアロ					16:15～17:15 ヒップホップ ダンス	17:30～18:30 ヒップホップ ダンス	19:00～20:00 リラクセスヨガ		
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							18:50～19:40 バルクール初級	19:50～20:40 バルクール初級	

インドア教室お問い合わせ  
TEL:0564-46-3267

