

2019年度 後期運動教室

鳴門・大塚スポーツパーク

教室生募集



申込

8月19日(月)～9月19日(木)
詳細は、裏面をご覧ください

受講決定

9月25日(水)9:00～
応募多数の場合は抽選

支払

10月7日(月)～10月13日(日)
火曜日除く9:00～17:00

教室開始

10月28日(月)より順次スタート
3月中旬まで

一般財団法人徳島県スポーツ振興財団

ハツラツ 健康教室



- 月曜日 9:30~10:30
 - 受講料/1500円
 - 講師/財団職員
 - 対象/60歳以上
 - 定員/60名
- 筋トレと健康づくりに役立つ運動で、心身のリフレッシュを図ります。

親子うんどう (2・3歳児と 保護者)



- 月曜日 10:30~11:30
 - 受講料/3000円
 - 講師/NARUTO総合型SC
 - 対象/2・3歳児とその保護者
(2019年4月2日の時点で2~3歳の子ども)
 - 定員/20組
- 親子でスキンシップを図り、発育・発達に応じたうんどう遊びを行います。

生き生き 筋活



- 月曜日 11:00~12:00
 - 受講料/3000円
 - 講師/財団職員
 - 対象/18歳以上
 - 定員/30名
- 全身トレーニングで筋肉を刺激！運動機能の向上を目指します。

パワーヨガで フィットネス



- 月曜日 13:00~14:00
 - 受講料/3000円
 - 講師/橋本 美恵子
 - 対象/18歳以上
 - 定員/男20名 女20名
- ヨガの呼吸法やパワーヨガ特有のポーズでパワフルな身体を作ります。

燃焼系格闘技 エクササイズ



- 月曜日 14:15~15:15
 - 受講料/3000円
 - 講師/栗田 耕市
 - 対象/18歳以上
 - 定員/50名
- パンチやキックを取り入れたエアロビクス！テンポのいい音楽に合わせてストレス発散しながら脂肪を燃焼！

わんぱく運動 (5歳児)



- 月曜日 15:30~16:30
 - 受講料/1500円
 - 講師/財団職員
 - 対象/5歳児
(2019年4月2日の時点で5歳の子ども)
 - 定員/30名
- 鉄棒・跳び箱・トランポリンやボールなど、楽しく動きの基本を身につけます。

生活習慣病 予防



- 水・金曜日 9:30~10:30
 - 受講料/6000円
 - 講師/鳴門病院
 - 対象/40歳以上
 - 定員/50名
- 理学療法士による踏み台トレーニングやストレッチ！
教室前後には身体測定も行います。

スポンジテニス (ゲームコース)



- 水曜日 9:00~10:30
 - 受講料/3000円
 - 講師/財団職員
 - 対象/18歳以上
 - 定員/24名
- 経験者集まれ！思い切り打ってストレス発散！ゲームをたっぷり楽しめます。

スポンジテニス (初級コース)



- 水曜日 10:45~11:45
 - 受講料/3000円
 - 講師/財団職員
 - 対象/18歳以上
 - 定員/24名
- ラケットの握り方からストローク・ボレー・サーブまで、基礎から練習します。

脱メタボ ・ヨガ



- 水曜日 11:00~12:00
 - 受講料/3000円
 - 講師/橋本 美恵子
 - 対象/18歳以上 女性限定
 - 定員/80名
- 女性だけの気兼ねない環境で体をほぐし、ヨガ特有の呼吸法やポーズで脱メタボを目指します。

親子うんどう (4歳児と 保護者)



- 水曜日 14:30~15:30
 - 受講料/3000円
 - 講師/財団職員
 - 対象/4歳児と保護者
(2019年4月2日の時点で4歳の子ども)
 - 定員/20組
- 親子でいろいろな運動遊びにチャレンジ！運動の楽しさを経験します。

ジュニア スポーツ (小学3・4年)



- 水曜日 16:15~17:15
 - 受講料/1500円
 - 講師/財団職員
 - 対象/小学3~4年生
 - 定員/20名
- 器械体操・トランポリン・球技など様々なスポーツを体験して、身体能力の向上を図ります。

Reborn 体幹入門A



- 木曜日 11:00~12:00
 - 受講料/3000円
 - 講師/花増 幸二
 - 対象/18歳以上
 - 定員/10名
- 経験豊富なトレーナーが個々に応じたトレーニング法やコツをアドバイスします。

ウェルCOME 長寿教室



- 木曜日 11:00~12:00
 - 受講料/1500円
 - 講師/大西 浩司
 - 対象/65歳以上
 - 定員/40名
- ストレッチ・筋トレ・脳トレなど、皆で楽しく体を動かし健康寿命を伸ばしましょう。

トレーニング教室



- 木曜日 14:00~15:00
 - 受講料/3000円
 - 講師/財団職員
 - 対象/18歳以上
 - 定員/20名
- 自分の体力に合わせたマシントレーニングや体幹トレーニングで筋力アップを図ります。

Reborn 体幹入門B



- 金曜日 9:30~10:30
 - 受講料/3000円
 - 講師/花増 幸二
 - 対象/18歳以上
 - 定員/10名
- 経験豊富なトレーナーが個々に応じたトレーニング法やコツをアドバイスします。

のびのび ストレッチ



- 金曜日 11:00~12:00
 - 受講料/3000円
 - 講師/財団職員
 - 対象/18歳以上
 - 定員/40名
- ストレッチやセルフマッサージ等で筋肉をリラックス。疲労軽減や腰痛・肩こり予防にも効果的です！



ロコモ予防 教室



- 金曜日 13:00~14:00
 - 受講料/1500円
 - 講師/川島 歩
 - 対象/65歳以上
 - 定員/60名
- 健康運動指導士による足腰を丈夫にする運動を主に行います。

楽しく レクリエーション



- 金曜日 14:00~15:00
 - 受講料/3000円
 - 講師/財団職員
 - 対象/18歳以上
 - 定員/20名
- 年齢や性別を問わず簡単に対戦できるスポーツ(ペタンク・ディスコン等)を行います。



ジュニア スポーツ (小学1・2年)



- 金曜日 15:45~16:45
 - 受講料/1500円
 - 講師/財団職員
 - 対象/小学1・2年生
 - 定員/30名
- 友だちと楽しく運動しよう！様々な動きを身につけ基礎体力を養います。

競技力向上教室

弓道教室 (夜間)



- 水・土曜日 18:30~20:30
 - 受講料/6000円
 - 講師/天野 忠文
 - 対象/18歳以上
 - 定員/20名
- 初心者から経験者まで、基本的な所作・礼儀・技能を指導します。

少年剣道 教室



- 月・水曜日 18:00~20:00
 - 土曜日 9:00~11:00
 - 受講料/4500円
 - 講師/元木 武他
 - 対象/小学生
 - 定員/30名
- 剣道の基本礼儀作法から防具をつけての試合まで指導します。初心者歓迎！

月曜日	ハツラツ健康 9:30~10:30	親子うんどう (2・3歳児) 10:30~11:30	生き生き筋活 11:00~12:00	パワーヨガ 13:00~14:00	格闘技 エクササイズ 14:15~15:15	わんぱく運動 (5歳児) 15:30~16:30
水曜日	生活習慣病 予防 9:30~10:30	スポンジテニス (ゲーム) 9:00~10:30	スポンジテニス (初級) 10:45~11:45	脱メタボヨガ 11:00~12:00	親子うんどう (4歳児) 14:30~15:30	ジュニアスポーツ (3・4年生) 16:15~17:15
木曜日	Reborn体幹A 11:00~12:00	ウェルCOME 11:00~12:00	トレーニング 14:00~15:00			
金曜日	生活習慣病 予防 9:30~10:30	Reborn体幹B 9:30~10:30	のびのび ストレッチ 11:00~12:00	ロコモ予防 13:00~14:00	楽しくレクリ エーション 14:00~15:00	ジュニアスポーツ (1・2年生) 15:45~16:45

申込期間

令和元年8月19日(月)～9月19日(木) 9:00～21:00 ※火曜休館

申込方法

以下のいずれかの方法でお申し込みください。

1. アミノバリューホール1階事務所窓口にて直接申込
2. 下記の申込専用フォームから申込(財団HPからもアクセス可)



幼児用



小学生用



大人用

注意事項

- 電話受付はできません。
- 同じ名称の教室には重複して申し込みできません。(以下対象教室)
スポンジテニス(ゲーム/初級)、ヨガ(パワーヨガ/脱メタ)、Reborn体幹(A/B)
- 同じ時間帯に開催される教室の重複申込はできません。
- 鳴門病院の人間ドックを受診された方を優先対象とします。
(H30年4月以降の領収書をご提示ください)
- 定員超過の場合、新規の受講者を優先します。
- 受講対象年齢は2019年4月2日とします。

当選発表

令和元年9月25日(水) 9:00～

当財団ホームページ及びアミノバリューホール玄関ホールにて当選番号を掲示

支払手続

・期間:10月7日(月)～10月13日(日) 9:00～17:00 ※火曜休館

・場所:アミノバリューホール3階 リフレッシュルーム

※受講料以外に別途スポーツ安全保険料が必要です。

64歳以下1,850円 65歳以上1,200円 子ども800円(中学生以下)

※期間内にお支払いただけない場合は当選無効とします。

※お支払後の返金はできません。

一般財団法人徳島県スポーツ振興財団

鳴門市撫養町立岩字四枚61

HP:<https://www.awa-spo.net>

TEL:088-685-3131 ※火曜休館日

