

鳴門・大塚スポーツパーク 教室生募集

令和6年度
前期

毎日の生活に運動を取り入れましょう！



申込

2月1日(木)～2月29日(木) ※火曜休館

当選
発表

3月11日(月) 9:00～発表
HPおよびアミノバリューホール玄関にて掲示

支払

3月11日(月)～3月17日(日)
9:00～17:00 ※火曜休館

開始

4月15日(月) より順次スタート予定
(9月上旬まで)

大人の対象年齢は、令和6年4月1日時点の年齢とします

<p>レッツ！ピンポン(初心者)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●月曜 9:30~10:30 ●対象/18歳以上 ●定員/8名 ●受講料/3,500円(約15回分) ●講師/協会職員・高橋光枝 <p>初心者向けのラージボール卓球教室。ラケットの握り方から始めよう！ラケット・ボール貸出</p>	<p>レッツ！ピンポン(ゲーム)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●月曜 9:30~10:30 ●対象/18歳以上 ●定員/18名 (R5後期初心者受講生優先) ●受講料/3,500円(約15回分) ●講師/協会職員・高橋光枝 <p>ダブルスのラージボール卓球教室。ゲームを楽しもう！専用のラケットは各自でご用意ください。</p>	<p>生き生き筋活</p> <ul style="list-style-type: none"> ●月曜 11:00~12:00 ●対象/18歳以上 ●定員/35名 ●受講料/3,500円(約15回分) ●講師/協会職員 <p>脚・腰・体幹等、全身の筋肉をしっかりトレーニング。生き生き活動的な体づくりを目指します。</p>
<p>チャレンジスポーツ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●月曜 13:30~14:30 ●対象/18歳~64歳 ●定員/14名 ●受講料/3,500円(約15回分) ●講師/協会職員 <p>ローカルルールで楽しく！ソフトバレー・バドミントン・卓球・スポンジテニスにバスケも体験。</p>	<p>キックボクシングエクササイズ！</p> <ul style="list-style-type: none"> ●月曜 14:00~15:00 ●対象/18歳以上 ●定員/35名 ●受講料/3,500円(約15回分) ●講師/栗田 耕市 <p>パンチ・キックで全身運動！初めて・久しぶりの方が無理なく楽しめるようリニューアル！</p>	<p>生活習慣病予防</p> <ul style="list-style-type: none"> ●水・金曜 9:30~10:30 ●対象/40歳以上 ●定員/35名 ●受講料/6,500円(約30回分) ●講師/鳴門病院理学療法士 <p>週2回！踏み台運動で、生活習慣病の予防・改善を目指します。教室開催前後に各種測定を実施。</p>
<p>スポンジテニス(初心者Ⅰ)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●水曜 10:00~11:00 ●対象/18歳以上 ●定員/12名 ●受講料/3,500円(約15回分) ●講師/協会職員 <p>小さいラケットと軽いボールで行う初心者向け体育館内テニス！ラケット・ボールは貸し出します</p>	<p>リフレッシュヨガ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●水曜 11:00~12:00 ●対象/18歳以上 ●定員/50名 ●受講料/3,500円(約15回分) ●講師/橋本 美恵子 <p>ヨガの呼吸やポーズ、軽い筋トレも取り入れたヨガ。心身をリフレッシュしましょう。</p>	<p>スポンジテニス(ゲーム)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●木曜 10:00~11:00 ●対象/18歳以上 ●定員/14名 ●受講料/3,500円(約15回分) ●講師/協会職員 <p>基礎から一歩踏み出したゲーム中心の教室。経験の差に関わらず、ゲームを楽しみましょう！</p>
<p>爽快！リズム体操 NEW</p> <ul style="list-style-type: none"> ●木曜 11:00~12:00 ●対象/18歳以上 ●定員/35名 ●受講料/3,500円(約15回分) ●講師/橋本 美恵子 <p>畳の部屋で誰でも気軽に！やさしいリズムに合わせて動きましょう。体ポカポカ、こころも爽快！</p>	<p>のびのびストレッチ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●木曜 13:30~14:30 ●対象/18歳以上 ●定員/35名 ●受講料/3,500円(約15回分) ●講師/協会職員 <p>日頃は伸ばさない筋肉を伸ばし、しなやかな体へ！疲労軽減・腰痛・肩こり予防にも効果的です</p>	<p>ジムで健活！</p> <ul style="list-style-type: none"> ●木曜 14:00~15:00 ●対象/50歳代・60歳代 ●定員/6名 ●受講料/3,500円(約15回分) ●講師/協会職員 <p>トレーニングジムでの教室！初めての方が取り組みやすいマシントレーニングを中心にいきます。</p>
<p>Reborn体幹(初心者)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●金曜 10:30~11:30 ●対象/18歳以上 ●定員/13名 ●受講料/3,500円(約15回分) ●講師/花増 幸二 <p>健康目的のトレーニングの基本を知りたいなら、まずはこの教室！少人数制で個別指導も充実！</p>	<p>楽しく！レクリエーション</p> <ul style="list-style-type: none"> ●金曜 14:00~15:00 ●対象/18歳以上 ●定員/24名 ●受講料/3,500円(約15回分) ●講師/シルバー大学院OB・協会職員 <p>年齢・性別・体力は不問のレクリエーションスポーツ！種目は囲碁ボールやモルック等7つ程度</p>	<div style="text-align: center;">  <p>イチオシ キックボクシング エクササイズ！</p> </div> <p>キックボクシングの動きを基にしたエクササイズ！リズムに合わせてパンチ！キック！全身運動でいい汗をかきましょう！</p>

対象年齢：65歳以上の教室

<p>ロコモ予防</p> <ul style="list-style-type: none"> ●水曜 14:00~15:00 ●対象/65歳以上 ●定員/35名 ●受講料/2,000円(約15回分) ●講師/川島 歩 <p>ロコモ予防とスムーズに動く体作りを目指し、足腰の筋トレと小さな筋肉や関節の運動を行います</p>	<p>楽ゆる体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ●木曜 9:30~10:30 ●対象/65歳以上 ●定員/35名 ●受講料/2,000円(約15回分) ●講師/吉成 裕子 <p>人生100年時代！フレイル(虚弱)予防のための体操をゆっくり、じっくり楽しく行います。</p>	<p>ハツラツ健康</p> <ul style="list-style-type: none"> ●金曜 11:00~12:00 ●対象/65歳以上 ●定員/35名 ●受講料/2,000円(約15回分) ●講師/協会職員 <p>ハツラツとした体づくりを目指し、全身運動、脳トレ、筋トレ等をバランスよく実施します！</p>
---	--	--

中学生以下の対象年齢は、令和6年4月2日時点の年齢とします

幼児・小学生の教室

写真で教室の様子を紹介しています！



<p>小学生 ジュニアスポーツ(1・2年)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●金曜 15:45~16:45 ●対象/小学1・2年生 ●定員/25名 ●受講料/2000円(約15回分) ●講師/協会職員 <p>多くの種目を経験し、ルールを理解することや、スポーツの楽しさを感じることを目指します！</p>	<p>小学生 ジュニアスポーツ(3~5年)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●木曜 15:45~16:45 ●対象/小学3~5年生 ●定員/20名 ●受講料/2000円(約15回分) ●講師/協会職員 <p>走・跳・投という基本からボールゲーム等のスポーツまで。学校で学ばない種目も楽しく体験！</p>
<p>幼児 親子うんどう(4歳児)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●水曜 15:00~16:00 ●対象/4歳児と保護者 ●定員/15組 ●受講料/3,500円(約15回分) ●講師/協会職員 <p>運動あそびを通じ、運動好きな子を目指します！親子で一緒に、安心して、楽しく遊びましょう！</p>	<p>幼児 わんぱくうんどう(5歳児)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●月曜 15:30~16:30 ●対象/5歳児 ●定員/15名 ●受講料/2,000円(約15回分) ●講師/協会職員 <p>神経の発達が著しいこの時期に多くの運動にチャレンジ！いろいろな動きや、種目を知ろう！</p>

通年・夜間に実施している教室！

働くオトナのフィットネス ●木曜 19:30~20:30(月3回程度) 1回ごと500円

1回ずつ申込むタイプの教室です。いつからでも、都合のいい時だけでも参加できます！毎回先着20名。翌月予定と申込みは毎月20日から。内容は初心者(運動不足の方)向けのストレッチや体幹トレーニング等

教室のタイムスケジュール(競技力向上教室除く)

	月	水	木	金
午前	レッツ!ピンポン(初心者・ゲーム) 9:30~10:30	生活習慣病予防 9:30~10:30	楽ゆる体操 9:30~10:30	生活習慣病予防 9:30~10:30
		スポンジテニス(初心者I) 10:00~11:00	スポンジテニス(ゲーム) 10:00~11:00	Reborn体幹(初心者) 10:30~11:30
	生き生き筋活 11:00~12:00	リフレッシュヨガ 11:00~12:00	爽快!リズム体操 11:00~12:00 NEW	ハツラツ健康 11:00~12:00
午後	チャレンジスポーツ 13:30~14:30	ロコモ予防 14:00~15:00	のびのびストレッチ 13:30~14:30	楽しく!レクリエーション 14:00~15:00
	キックボクシングエクササイズ! 14:00~15:00 リニューアル!		ジムで健活! 14:00~15:00	
	わんぱくうんどう(5歳児) 15:30~16:30	親子うんどう(4歳児) 15:00~16:00	ジュニアスポーツ(3~5年) 15:45~16:45	ジュニアスポーツ(1・2年) 15:45~16:45
夜			働くオトナのフィットネス 19:30~20:30	←毎月20日に次月予定と申込開始!

競技力向上教室

通年(4月~3月)で開催します。競技スポーツを楽しみ、技術を向上させる目的の教室です。

<p>夜間弓道教室(18歳以上)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●水・土曜 18:30~20:30 ●対象/18歳以上 ●新規募集/5名程度 ●受講料/6,000円(1年分) ●講師/天野 忠文 	<p>ジュニアフェンシング(小3~中学)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●木・金曜 19:00~21:00 ●対象/小学3年生~中学生 ●新規募集/8名程度 ●受講料/3,000円(1年分) ●講師/徳島県フェンシング協会 	<p>少年剣道(小学生)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●月・水曜 18:30~20:30 土曜 9:00~11:00 ●対象/小学生 ●新規募集/15名程度 ●受講料/4,500円(1年分) ●講師/石村 行範 他
---	---	---

※競技力向上は、窓口受付のみです。初めての方は、窓口もしくは電話でお問い合わせの上、お申込み下さい。

申込み

期間：令和6年2月1日(木)～2月29日(木)

以下のいずれかの方法でお申込みください。

1. アミノバリューホール1階窓口にて直接申込 9:00～20:30 ※火曜休館

2. 申込み専用フォームから申込み（協会HPからもアクセス可）



幼児用



小学生用



大人用

申込み上の注意

- 電話受付はできません。競技力向上は窓口受付のみです。
- 教室の対象年齢は、大人が令和6年4月1日時点、中学生以下は同4月2日の年齢とします。
- 同じ時間帯に開催される教室の重複申込みはできません。
- 定員超過の場合、抽選を行います。また前回受講していない方を優先します。

（一部の教室、競技力向上教室を除く）

当選発表

令和6年 3月11日(月) 9:00～ ※火曜休館
協会HP及びアミノバリューホール玄関にて掲示

支払手続

期間：令和6年3月11日(月)～3月17日(日) 9:00～17:00

場所：アミノバリューホール ※火曜休館

※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（中学生以下）800円

（令和6年4月1日時点の年齢）

スポーツ安全保険は、いかなる理由があっても返金できません。

※期間内にお支払いただけない場合は当選無効とします。

※お支払後の返金はありません。

公益財団法人 徳島県スポーツ協会

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

