

# 鳴門・大塚スポーツパーク 各種スポーツ教室生

## 追加募集!!

月曜

### 男だけ脱メタボ・ヨガ教室

- 時間／13:00～14:00
- 期間／4月～9月
- 受講料／3000円
- 講師／橋本美恵子
- 対象／18歳以上の男性
- 残り／10名

ゆったりとしたストレッチやリンパマッサージで体をほぐし、ヨガ特有の呼吸法やコアトレで脱メタボを目指します。

男性限定NEW!!



水曜・金曜  
(週2回)

### 生活習慣病予防教室

- 時間／9:30～10:30
- 期間／4月～9月
- 受講料／3000円
- 講師／鳴門病院リハビリテーション部
- 対象／60歳以上
- 残り／5名

専門家による筋力測定を行い、身体機能の改善を数値にします。ステップ台を使用した有酸素運動を行うことで、身体機能の改善を目指します。



水曜・土曜  
(週2回)

### 弓道教室(夜間)

- 時間／18:30～20:30
- 期間／4月～3月
- 受講料／6000円(年間)
- 講師／天野 忠文
- 対象／18歳以上
- 残り／3名

学生時代に取り組まれた方、今から始めてみたい方大歓迎!!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。

通年教室



※別途スポーツ安全保険にご加入いただきます。

詳細、ご加入方法は下記連絡先までお問い合わせください。

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番地  
TEL:(088)685-3131



# 鳴門・大塚スポーツパーク 各種スポーツ教室生

月曜

## 親子うんどう教室

- 時間／9:30～10:30
- 期間／4月～9月
- 受講料／**3000円**
- 講師／NARUTO総合型SC
- 対象／2, 3歳児と保護者
- 残り／6組



親子のスキンシップを図るとともに、音楽を使って楽しく体を動かしながら運動遊びを楽しみます

# 追加募集!!

月・水・土  
(週3回)

## 少年剣道教室

通年教室

- 時間／(月・水) 18:00～20:00  
(土) 9:00～11:00

- 期間／4月～3月
- 受講料／**4500円(年間)**
- 講師／元木武・上田安昭
- 対象／小学生
- 残り／14名

礼儀作法から防具をつけての試合までを楽しく指導します。心と体を鍛えて心技体を身に着けよう!



水曜

## ジュニアスポーツ教室3・4年生

- 時間／15:45～16:45
- 期間／4月～9月
- 受講料／**1500円**
- 講師／スポーツ振興財団職員
- 対象／小学3～4年生
- 残り／9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ながら、協調性や身体能力の向上を目指します。

金曜

## ジュニアフェンシング教室

通年教室

- 時間／19:00～21:00
- 期間／4月～3月
- 受講料／**1500円(年間)**
- 講師／スポーツ振興財団職員
- 対象／小学3年生から中学生
- 残り／5名

フェンシング!  
海外でのプロコーチ経験者等が安全に基礎から楽しく指導します。



木曜

## ジュニアスポーツ教室5・6年生

- 時間／15:45～16:45
- 期間／4月～9月
- 受講料／**1500円**
- 講師／スポーツ振興財団職員
- 対象／小学5～6年生
- 残り／12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ながら、協調性や身体能力の向上を目指します。

※別途スポーツ安全保険にご加入いただきます。



詳細、ご加入方法は下記連絡先までお問い合わせください。

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番地  
TEL:(088)685-3131