

# 令和6年度・前期運動教室

## 徳島県立中央武道館

# 教室生募集

☎ 088-652-1831 ※火曜休館日

### 募集教室一覧



#### 太極拳

日時/月曜日  
10:30~11:30  
受講料/3500円(約15回)  
講師/越智 誉敏  
定員/15名  
対象/18歳以上

運動不足を解消し、新陳代謝の促進や技術向上を図ります。



#### ハツラツ筋活

日時/水曜日  
13:10~14:10  
受講料/3500円(約15回)  
講師/協会職員  
定員/35名  
対象/18歳以上

足腰や体幹を鍛えて心と身体のコンディションを整えます。



#### 高齢剣道

日時/木曜日  
10:00~11:30  
受講料/3500円(約30回)  
講師/協会職員  
定員/25名  
対象/60歳以上(経験者)

年齢・レベルにあった基本稽古から地稽古まで。



#### ピラティス

日時/木曜日  
13:10~14:10  
受講料/3500円(約15回)  
講師/中野 千穂  
定員/15名  
対象/18歳以上

正しい骨格を意識しながら、体幹の筋肉を整えます。



#### リスタート弓道

日時/木曜日  
18:30~20:30  
受講料/5000円(約20回)  
講師/徳島県弓道連盟  
定員/20名  
対象/18歳以上(経験者)

弓道経験者にもう一度、始めるきっかけづくりとして指導します。

#### 申込

1月29日(月)~2月26日(月)※電話申込可 ※火曜日を除く

#### 当選発表

3月4日(月)9:00~ ホームページ及び施設内の掲示板  
※定員超過の場合、抽選を行います。また、新規の受講者を優先します。

#### 支払手続

3月4日(月)~3月10日(日)  
※受講料以外に別途スポーツ安全保険が必要です。  
64歳以下1,850円 65歳以上1,200円 ※令和6年4月1日時点の年齢  
※期間内にお支払いいただけない場合は当選無効とします。  
※お支払い後の返金はできません。

#### 教室開始

4月8日(月)より順次スタート

#### 申込・お問合せ先

公益財団法人 徳島県スポーツ協会  
徳島市徳島町城内6番地 中央武道館事務所  
【TEL】088-652-1831 ※火曜休館日

【HP】 <https://www.awa-spo.net/chuo/>



※当施設に専用の駐車場はございません