

令和2年度 前期運動教室 JAバンク蔵本公園 教室生募集

申込

2月1日(土)~2月21日(金)

※申込方法は、裏面をご覧ください

受講決定

3月2日(月) 9:00~

ホームページ及び事務所前掲示板にて発表

支払

3月2日(月)~3月8日(日)

火曜日を除く 9:00~19:00

教室開始

4月13日(月)より順次スタート



NEW

ZUMBA ゴールド

- 金曜日 10:00~10:50
- 受講料 4000円(約15回)
- 講師 財団職員
- 対象 40歳以上
- 定員 15名

NEW

美姿勢ピラティス

- 金曜日 13:00~13:50
- 受講料 4000円(約15回)
- 講師 岩佐 和宏
- 対象 18歳以上
- 定員 20名

JAバンク蔵本公園 15回コース

<p>幼児 わんぱく運動(4歳児)</p> <p>日時 /月曜日 16:00~16:50 受講料 /1500円(約15回) 講師 /財団職員 対象 /4歳児(R2.4.2現在) 定員 /15名</p> <p>遊びながら鉄棒や跳び箱運動を習得していきます。</p>	<p>幼児 わんぱく運動(5歳児)</p> <p>日時 /水曜日 16:00~16:50 受講料 /1500円(約15回) 講師 /財団職員 対象 /5歳児(R2.4.2現在) 定員 /15名</p> <p>遊びながら鉄棒や跳び箱運動を習得していきます。</p>	<p>幼児 親子うんどう</p> <p>日時 /木曜日 10:00~10:45 受講料 /3000円(約15回) 講師 /榎勢 弓・柏原 葉月 対象 /2・3歳児と保護者(R2.4.2現在) 定員 /10組</p> <p>親子のスキンシップを図り、遊びながら体の使い方を学びます。</p>
<p>小学生 ジュニアスポーツ</p> <p>日時 /金曜日 16:00~16:50 受講料 /1500円(約15回) 講師 /財団職員 対象 /小学1・2年生 定員 /15名</p> <p>器械体操や様々なスポーツにチャレンジします。</p>		
<p>大人 ちょこっとダンスA</p> <p>日時 /月曜日 10:00~10:50 受講料 /3000円(約15回) 講師 /吉本 栄里子 対象 /18歳以上 定員 /15名</p> <p>音楽に合わせて楽しく踊り、心も体もリフレッシュ♪</p>	<p>大人 ちょこっとダンスB</p> <p>日時 /月曜日 11:00~11:50 受講料 /3000円(約15回) 講師 /吉本 栄里子 対象 /18歳以上 定員 /15名</p> <p>音楽に合わせて楽しく踊り、心も体もリフレッシュ♪</p>	<p>大人 生き生き筋活A</p> <p>日時 /月曜日 13:00~13:50 受講料 /3000円(約15回) 講師 /財団職員 対象 /18歳以上 定員 /20名</p> <p>健康寿命を延ばす為に、足腰を鍛えていつまでも元気な体作りを応援します。</p>
<p>大人 トレーニング教室</p> <p>日時 /月曜日 14:00~14:50 受講料 /3000円(約15回) 講師 /財団職員 対象 /18歳以上 定員 /30名</p> <p>自体重や器具などを使って体質改善を図ります。</p>	<p>大人 ビジョンヨガナイト</p> <p>日時 /月曜日 19:00~20:20 受講料 /5000円(約15回) 講師 /フリンク 昌子 対象 /18歳以上 定員 /25名</p> <p>お仕事帰りにリフレッシュできる教室です。</p>	<p>大人 Reborn体幹入門A</p> <p>日時 /水曜日 9:30~10:20 受講料 /4000円(約15回) 講師 /花増 幸二 対象 /18歳以上 定員 /10名</p> <p>専門トレーナーによる体幹トレーニングを目的や体力に応じて個別指導します。</p>
<p>大人 Reborn体幹入門B</p> <p>日時 /水曜日 11:00~11:50 受講料 /4000円(約15回) 講師 /花増 幸二 対象 /18歳以上 定員 /10名</p> <p>専門トレーナーによる体幹トレーニングを目的や体力に応じて個別指導します。</p>	<p>大人 ビジョンヨガA</p> <p>日時 /水曜日 13:00~14:20 受講料 /5000円(約15回) 講師 /フリンク 昌子 対象 /18歳以上 定員 /25名</p> <p>身体の引き締めからリラクゼーションまで行います。</p>	<p>大人 ビジョンヨガB</p> <p>日時 /水曜日 14:30~15:50 受講料 /5000円(約15回) 講師 /フリンク 昌子 対象 /18歳以上 定員 /25名</p> <p>身体の引き締めからリラクゼーションまで行います。</p>
<p>大人 シュレイ先生のやさしい英会話</p> <p>日時 /水曜日 19:00~19:50 受講料 /3000円(約15回) 講師 /ウィルス シュレイ 対象 /18歳以上 定員 /20名</p> <p>簡単な日常英会話を身につけます。</p>	<p>大人 楽しくシェイプアップ</p> <p>日時 /木曜日 19:30~20:30 受講料 /6000円(約15回) 講師 /永井 弥生 対象 /18歳以上 定員 /20名</p> <p>音楽にのって有酸素運動や筋トレで体を引き締めます。</p>	<p>大人 生き生き筋活B</p> <p>日時 /金曜日 11:00~11:50 受講料 /3000円(約15回) 講師 /財団職員 対象 /18歳以上 定員 /20名</p> <p>健康寿命を延ばす為に、足腰を鍛えていつまでも元気な体作りを応援します。</p>
<p>大人 ZUMBAゴールド</p> <p>日時 /金曜日 10:00~10:50 受講料 /4000円(約15回) 講師 /財団職員 対象 /40歳以上 定員 /15名</p> <p>NEW</p> <p>「ZUMBA」とは、ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。「ZUMBAゴールド」はフィットネス初心者、体力に自信のない方むけに簡単にアレンジしたプログラムです。ダンスが苦手な方にもおすすめです。音楽に合わせて楽しく運動しましょう。</p>	<p>大人 美姿勢ピラティス</p> <p>日時 /金曜日 13:00~13:50 受講料 /4000円(約15回) 講師 /岩佐 和宏 対象 /18歳以上 定員 /20名</p> <p>NEW</p> <p>ヨガと異なり、お腹深くにある筋肉や肩甲骨周りの筋肉などインナーマッスル部分を鍛える内容となっています。正しい骨格を意識しながら筋肉をコントロールしていくので、年齢に関わらず運動が苦手な方でも無理なく安全に行えるのが特長です。</p>	

JAバンク蔵本公園 30回通年コース

小学生 ストリートダンス 日時 /月曜日 17:10~18:00 受講料 /3000円 (約30回) 講師 /榎勢 弓 対象 /小学3~6年 定員 /20名 ヒップホップを基礎から学び、みんなと楽しく踊ります。	小学生 テニス(ジュニアコース) 日時 /木曜日 16:00~17:00 受講料 /1500円 (約30回) 講師 /春田 衛 対象 /小学3~6年 定員 /20名 基本練習からゲームまで、テニスを楽しみながら学びます。	小学生 キッズペーシフィックリッシュ 日時 /金曜日 17:20~18:10 受講料 /3000円 (約30回) 講師 /フリンク 昌子 対象 /小学3・4年 定員 /10名 歌や生活英語を楽しく学びます。
大人 テニス(経験者コース) 日時 /木曜日 10:00~11:30 受講料 /3000円 (約30回) 講師 /春田 衛 対象 /18歳以上 定員 /20名 ゲームを中心に楽しく身体を動かします。	大人 テニス(初心者コース) 日時 /木曜日 14:00~15:30 受講料 /3000円 (約30回) 講師 /春田 衛 対象 /18歳以上 定員 /20名 初心者でも安心!基礎から楽しく学べます。	小学生以上 すもう教室 日時 /土曜日 10:00~12:00 受講料 /約24回分(子ども1500円/大人3000円) 講師 /徳島県相撲連盟 対象 /小学1年生~大人 定員 /10名 基礎からしっかり指導します。

眉山園 15回コース

大人 ユニバーサルスポーツ体験 日時 /水曜日 9:30~10:20 受講料 /1500円 (約15回) 講師 /財団職員 対象 /60歳以上 定員 /15名 誰でも手軽にできる種目なので、障がいを持った方でも一緒に楽しめます。	大人 生活習慣病予防 日時 /水曜日 11:00~11:50 受講料 /3000円 (約15回) 講師 /徳島大学病院リハビリテーション部 対象 /18歳以上 定員 /20名 理学療法士によるトレーニングです。教室前後には体力測定を行って運動効果が実感できます。
--	---

申込期間

令和2年2月1日(土)~2月21日(金) **火曜日を除く** 9:00~19:00

申込方法

以下のいずれかの方法でお申込みください。

1. JAバンク蔵本公園事務所に直接申込み。
2. 下記のQRコードから専用フォームにより申込み。



一般用



幼児・小学生用



親子用

(財団HPには申込用紙【PDF】を添付しています。)

注意事項

- 電話受付はできません。
- 定員を超えた場合はコンピューターにより厳選な抽選を行います。(※新規の方優先)
- 同じ教室名のA・Bの同時申込はできません**

当選発表

令和2年3月2日(月) 9:00~

ホームページ及びJAバンク蔵本公園 事務所前掲示板にて発表

支払手続

令和3月2日(月)~3月8日(日) **火曜日を除く** 9:00~19:00

JAバンク蔵本公園 事務所にてお支払いを行ってください。

※お支払い後の返金・キャンセルはできません。

※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 子ども 800円(中学生以下)



一般財団法人徳島県スポーツ振興財団

徳島市庄町1丁目76-2 蔵本公園事務所

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

TEL: 088-631-7549 ※火曜休館日

