

令和3年度 後期運動教室

むつみパーク蔵本

教室生募集



申込

8月2日(月)～9月6日(月)

※詳細は次面をご覧ください

当選発表

9月13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

9月13日(月)～9月19日(日)

※9:00～17:00 14日(火)は休館日

教室開始

10月11日(月)より順次スタート

新型コロナウイルス感染予防対策を実施中です。手指消毒、ソーシャルディスタンスなど、安心して運動できる環境づくりにご協力ください。

後期(10月~3月)

蔵本公園開催教室

幼児	わんぱく運動(4・5歳児)	幼児	親子うんどう
日時	/月曜日 16:00~16:50	日時	/木曜日 10:00~10:45
受講料	/2000円(約15回)	受講料	/3500円(約15回)
講師	/財団職員	講師	/榎勢 弓・柏原 葉月
対象	/4歳・5歳児(R3.4.2現在)	対象	/2・3歳児と保護者(R3.4.2現在)
定員	/15名	定員	/10組
走る、飛ぶ、投げる、捕るを基本にいろんな運動やスポーツにチャレンジします。		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。	

小学生	ジュニアスポーツ
日時	/金曜日 16:00~16:50
受講料	/2000円(約15回)
講師	/財団職員
対象	/小学1・2年生
定員	/15名
器械体操や様々なスポーツにチャレンジします。	

大人	ちょこっとダンス
日時	/月曜日 9:30~10:20
受講料	/3500円(約15回)
講師	/吉本 栄里子
対象	/18歳以上
定員	/25名
音楽に合わせて楽しく踊り、心も体もリフレッシュ♪	

大人	チャレンジスポーツ
日時	/月曜日 11:00~11:50
受講料	/3500円(約15回)
講師	/財団職員
対象	/18歳以上
定員	/15名
様々なスポーツ(球技等)を体験し、新たな趣味を見つけましょう。	

大人	生き生き筋活(初級)
日時	/月曜日 13:00~13:50
受講料	/3500円(約15回)
講師	/財団職員
対象	/18歳以上
定員	/20名
優しく簡単な運動で、足腰を鍛えていつまでも元気な体作りを応援します。	

大人	ジムで健康運動
日時	/月曜日 14:00~14:50
受講料	/3500円(約15回)
講師	/財団職員
対象	/18歳以上
定員	/15名
トレーニングジムで、自体重や器具などを使って体質改善を図ります。	

大人	Reborn体幹入門A
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
経験豊富なトレーナーが目的や体力に応じたトレーニング方法を指導します。	

大人	Reborn体幹入門B
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
経験豊富なトレーナーが目的や体力に応じたトレーニング方法を指導します。	

大人	生活習慣病予防
日時	/水曜日 11:00~11:50
受講料	/3500円(約15回)
講師	/徳大リハビリテーション部
対象	/40歳以上
定員	/20名
理学療法士によるトレーニングプログラムで心身ともに体質改善を図りませんか!	

大人	椅子を使ってハツラツ体操
日時	/水曜日 13:00~13:50
受講料	/2000円(約15回)
講師	/財団職員
対象	/65歳以上
定員	/10名
ゆっくりとした動きや椅子に座っての動きが中心で、体力に自信のない方でも取り組みます。	

大人	ビジョンヨガ
日時	/木曜日 11:00~12:00
受講料	/4000円(約15回)
講師	/フリンク 昌子
対象	/18歳以上
定員	/20名
硬い人ほど気持ち良い。頭と身体をゆるめて、熟睡できる身体を目指しましょう。	

大人	バウンドテニス
日時	/木曜日 13:00~14:20
受講料	/3500円(約15回)
講師	/西條 勝行
対象	/18歳以上
定員	/15名
テニスと卓球をミックスさせたスポーツです。どなたでも気軽に楽しめます。	

大人	楽しくピンポン
日時	/木曜日 15:00~15:50
受講料	/3500円(約15回)
講師	/渡辺 憲司・財団職員
対象	/18歳以上
定員	/20名
主にゲームを楽しむ教室です。外部講師を招き、技術力向上も目指します。	

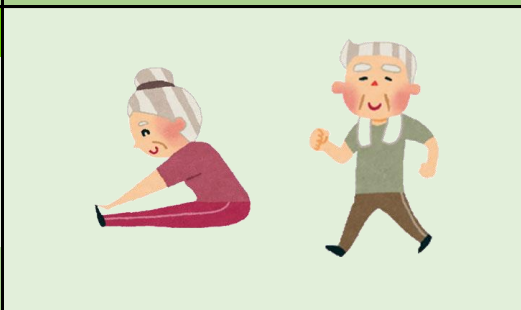
大人	楽しくシェイプアップ
日時	/木曜日 19:00~20:00
受講料	/4000円(約15回)
講師	/永井 弥生
対象	/18歳以上
定員	/15名
音楽によって有酸素運動や筋トレで体を引き締めます。	

大人	ZUMBAゴールド
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	/20名
インストラクターの動きをまねるだけの簡単なダンスフィットネスプログラムです。	

大人	生き生き筋活(中級)
日時	/金曜日 11:00~11:50
受講料	/3500円(約15回)
講師	/財団職員
対象	/18歳以上
定員	/20名
少し強めのトレーニングで体幹や足腰を鍛えていつまでも元気な体作りを応援します。	

大人	美姿勢ピラティス
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
インナーマッスル部分を鍛える内容となっています。年齢に関わらず運動が苦手な方でも行えます。	

大人	スポンジテニス
日時	/金曜日 14:30~15:30
受講料	/3500円(約15回)
講師	/財団職員
対象	/18歳以上
定員	/20名
スポンジボールと専用のラケットを使用し、年齢や性別に関係なく誰でも楽しめます。	



申込期間

令和3年8月2日(月)～9月6日(月) 9:00～19:00 火曜日除く

申込方法

以下のいずれかの方法でお申込みください。

1. むつみパーク蔵本事務所にて直接申込み。
2. 下記のQRコードから専用フォームにより申込み。(HPからもアクセス可)



一般用



幼児・小学生用



親子用

注意事項

- ・ 電話受付はできません。
- ・ 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。
- ・ **同じ教室名の同時申込はできません。**
生き生き筋活(初級/中級)、Reborn体幹入門(A/B)

当選発表

令和3年9月13日(月) 9:00～

ホームページ及び事務所前掲示板にて発表

支払手続

令和3年9月13日(月)～9月19日(日) 火曜日を除く 9:00～17:00
むつみパーク蔵本事務所にてお支払いを行ってください。

※受講料以外に別途スポーツ安全保険料が必要です。(前期受講者は不要)

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。



公益財団法人 徳島県スポーツ協会

徳島市庄町1丁目76-2 蔵本事務所

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

TEL: 088-631-7549 ※火曜休館日

