

令和4年度 前期運動教室 むつみパーク蔵本 教室生募集



申込

1月31日(月)～2月26日(土)

受講決定

3月7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7日(月)～3月13日(日)
火曜日を除く 9:00～17:00

教室開始

4月9日(土)より順次スタート
9月中旬まで

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。

前期 4月～9月 開催

月曜	わんぱく運動(4・5歳児)	木曜	親子うんどう
<ul style="list-style-type: none"> ●時間／16:00～16:50 ●対象／4歳・5歳児 (R4.4.2時点) ●定員／15名 ●受講料／2,000円 (約15回) ●講師／協会職員 <p>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。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●時間／10:00～10:45 ●対象／2・3歳児と保護者 (R4.4.2時点) ●定員／10組 ●受講料／3,500円 (約15回) ●講師／榎勢弓・柏原葉月 <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>		

金曜	ジュニアスポーツ	月曜	ちよこっとダンス	月曜	Reborn体幹入門
<ul style="list-style-type: none"> ●時間／16:00～16:50 ●対象／小学1・2年生 ●定員／15名 ●受講料／2,000円 (約15回) ●講師／協会職員 <p>器械体操や様々なスポーツにチャレンジします。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●時間／9:30～10:20 ●対象／18歳以上 ●定員／30名 ●受講料／3,500円 (約15回) ●講師／吉本栄里子 <p>音楽に合わせて楽しく踊り、心も体もリフレッシュ♪</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●時間／9:30～10:20 ●対象／18歳以上 ●定員／10名 ●受講料／4,000円 (約15回) ●講師／花増幸二 <p>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。</p>			
月曜	チャレンジスポーツ	月曜	生き生き筋活A	月曜	ジムで健康運動
<ul style="list-style-type: none"> ●時間／11:00～11:50 ●対象／18歳以上 ●定員／20名 ●受講料／3,500円 (約15回) ●講師／協会職員 <p>リトバレ・バドミントン・スポーツテニス・卓球等を体験し、楽しく身体を動かしましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●時間／13:00～13:50 ●対象／18歳以上 ●定員／25名 ●受講料／3,500円 (約15回) ●講師／協会職員 <p>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。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●時間／14:00～14:50 ●対象／18歳以上 ●定員／15名 ●受講料／3,500円 (約15回) ●講師／協会職員 <p>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。</p>			
水曜	ZUMBAゴールド	水曜	生活習慣病予防	水曜	椅子を使ってハツラツ体操
<ul style="list-style-type: none"> ●時間／9:30～10:20 ●対象／40歳以上 (R4.4.1時点) ●定員／20名 ●受講料／4,000円 (約15回) ●講師／山口宣子 <p>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。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●時間／11:00～11:50 ●対象／40歳以上 (R4.4.1時点) ●定員／25名 ●受講料／3,500円 (約15回) ●講師／徳大リハビリテーション部 <p>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！</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●時間／13:00～13:50 ●対象／65歳以上 (R4.4.1時点) ●定員／10名 ●受講料／2,000円 (約15回) ●講師／協会職員 <p>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めます。</p>			
木曜	ビジョンヨガ	木曜	バウンドテニス	木曜	楽しくピンポン
<ul style="list-style-type: none"> ●時間／11:00～12:00 ●対象／18歳以上 ●定員／25名 ●受講料／4,000円 (約15回) ●講師／フリンク昌子 <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>	<ul style="list-style-type: none"> ●時間／13:00～14:20 ●対象／18歳以上 ●定員／20名 ●受講料／3,500円 (約15回) ●講師／西條勝行 <p>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。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●時間／15:00～15:50 ●対象／18歳以上 ●定員／25名 ●受講料／3,500円 (約15回) ●講師／渡辺憲司・協会職員 <p>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。</p>			
木曜	楽しくシェイプアップ	金曜	楽しくレクリエーション NEW	金曜	生き生き筋活B
<ul style="list-style-type: none"> ●時間／19:00～20:00 ●対象／18歳以上 ●定員／20名 ●受講料／4,000円 (約15回) ●講師／永井弥生 <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>	<ul style="list-style-type: none"> ●時間／9:30～10:20 ●対象／40歳以上 (R4.4.1時点) ●定員／20名 ●受講料／3,500円 (約15回) ●講師／シバ-大学院OB会・協会職員 <p>ボッチャ・カローリング等、どなたでも楽しめるゲームスポーツを行います。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●時間／11:00～11:50 ●対象／18歳以上 ●定員／25名 ●受講料／3,500円 (約15回) ●講師／協会職員 <p>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。</p>			
金曜	美姿勢ピラティス	金曜	スポンジテニス	※大人教室の対象年齢は 令和4年4月1日時点 子ども教室の対象年齢は 令和4年4月2日時点 の満年齢とします。	
<ul style="list-style-type: none"> ●時間／13:00～13:50 ●対象／18歳以上 ●定員／20名 ●受講料／4,000円 (約15回) ●講師／岩佐和宏 <p>イン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。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●時間／14:30～15:30 ●対象／18歳以上 ●定員／20名 ●受講料／3,500円 (約15回) ●講師／協会職員 <p>スポンジボールと専用のカットを使用し、年齢や性別に関係なく誰でも楽しめます。</p>	※大人教室の対象年齢は 令和4年4月1日時点 子ども教室の対象年齢は 令和4年4月2日時点 の満年齢とします。			

通年 4月～3月 開催

<p>木曜 テニス（ジュニアコース）</p> <ul style="list-style-type: none"> ●時 間／16:00～17:00 ●対 象／小学3～6年生 ●定 員／20名 ●受講料／1,500円（約30回） ●講 師／春田 衛 <p>基本練習からゲームまで、テニスを楽しみながら競技力向上を目指します。</p>	<p>金曜 キッズ・ペーチック・イング リッジ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●時 間／17:20～18:10 ●対 象／小学3・4年生 ●定 員／10名 ●受講料／3,500円（約30回） ●講 師／フリンク昌子 <p>歌や生活英語を楽しく学びます。</p>	
<p>木曜 テニス（経験者コース）</p> <ul style="list-style-type: none"> ●時 間／10:00～11:30 ●対 象／18歳以上 ●定 員／20名 ●受講料／3,000円（約30回） ●講 師／春田 衛 <p>ゲームを中心に楽しく身体を動かします。</p>	<p>木曜 テニス（初心者コース）</p> <ul style="list-style-type: none"> ●時 間／14:00～15:30 ●対 象／18歳以上 ●定 員／20名 ●受講料／3,000円（約30回） ●講 師／春田 衛 <p>初心者でも安心！基礎から楽しく学べます。</p>	<p>土曜 すもう教室</p> <ul style="list-style-type: none"> ●時 間／10:00～12:00 ●対 象／小学1年生～大人 ●定 員／10名 ●受講料／子ども1,500円 大人 3,000円（約24回） ●講 師／徳島県相撲連盟 <p>基礎からしっかり指導します。</p>

申込期間 令和4年1月31日(月)～2月26日(土) 9:00～19:00 火曜日を除く

申込方法 以下のいずれかの方法でお申込みください。

1. むつみパーク蔵本公園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。（協会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。新規並びに、前回受講していない方を優先します。
- ・同じ教室名の同時申込はできません。生き生き筋活(A/B)、テニス(経験者/初心者)
- ・新型コロナウィルス感染拡大の状況によっては、講座の開催を中止させていただく場合があります。

当選発表 令和4年3月7日(月) 9:00～

ホームページ及びむつみパーク蔵本公園事務所前掲示板にて発表

支払手続 令和4年3月7日(月)～3月13日(日) 火曜日を除く 9:00～17:00
むつみパーク蔵本公園 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。

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 むつみパーク蔵本内

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

TEL: 088-631-7549 ※火曜休館日

