

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。

公益財団法人徳島県スポーツ協会

前期 4月～9月 開催

月曜 わんぱく運動(4・5歳児)

- 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

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。

木曜 親子うんどう

- 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

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。

金曜 ジュニアスポーツ

- 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

器械体操や様々なスポーツにチャレンジします。

月曜 ちょこっとダンス

- 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

音楽に合わせて楽しく踊り、心も体もリフレッシュ♪

月曜 Reborn体幹入門

- 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

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。

月曜 チャレンジスポーツ

- 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

ソフトボール・バドミントン・スノーゲル・卓球等を体験し、楽しく身体を動かしましょう。

月曜 生き生き筋活A

- 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

優しく簡単な運動で、足腰を鍛えていつまでも元氣な体作りを応援します。

月曜 ジムで健康運動

- 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

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。

水曜 ZUMBAゴールド

- 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

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。

水曜 生活習慣病予防

- 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

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！

水曜 椅子を使ってハツラツ体操

- 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

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。

木曜 ビジョンヨガ

- 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

身体の引き締めからリラクゼーションまで行います。

木曜 バウンドテニス

- 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

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。

木曜 楽しくピンポン

- 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

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。

木曜 楽しくシェイプアップ

- 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

音楽にのって有酸素運動や筋トレで体を引き締めます。

金曜 楽しくレクリエーション NEW

- 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

ポッチャ・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。

金曜 生き生き筋活B

- 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

優しく簡単な運動で、足腰を鍛えていつまでも元氣な体作りを応援します。

金曜 美姿勢ピラティス

- 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

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。

金曜 スポンジテニス

- 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

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。

**※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

木曜 テニス（ジュニアコース）

- 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

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。

金曜 キッズ・ベーシック・イングリッシュ

- 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

歌や生活英語を楽しく学びます。

木曜 テニス（経験者コース）

- 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

ゲームを中心に楽しく身体を動かします。

木曜 テニス（初心者コース）

- 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

初心者でも安心！基礎から楽しく学べます。

土曜 すもう教室

- 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

基礎からしっかり指導します。

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)
- ・ 新型コロナウイ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ありません。



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



<http://www.awa-spo.net>
<http://www.pstttt.com>