

# 令和4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10日(水)~9月9日(金)

受講決定

9月12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12日(月)~9月18日(日)

火曜日を除く 9:00~17:00

教室開始

10月12日(水)より順次スタート  
3月上旬まで

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。

# 後期 10月～3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

ソフボール・バドミントン・スノーゲテニス・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気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/15名
- 受講料/4,000円 (約15回)
- 講師/フリンク昌子

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。

## 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

主にラリーを楽しむ教室です。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

音楽によ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

- 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気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。**

## 申込期間

令和4年8月10日(水)～9月9日(金) 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(A/B)

## 当選発表

令和4年9月12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

9月12日(月)～9月18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 蔵本事務所

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

TEL: 088-631-7549 ※火曜休館日



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