

# 令和5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30日(月)~2月27日(月)

受講決定

3月6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6日(月)~3月12日(日)

火曜日を除く 9:00~17:00

教室開始

4月8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(R5.4.2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(R5.4.2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 ダンスでリフレッシュ

- 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(R5.4.1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 のびのびストレッチ **NEW**

- 時間/10:00～10:50
- 対象/65歳以上(R5.4.1時点)
- 定員/10名
- 受講料/2,000円(約15回)
- 講師/協会職員

日頃は伸ばさない筋肉をしっかり伸ばして、柔らかくしなやかな体づくりを目指します。

## 水曜 生活習慣病予防

- 時間/11:00～11:50
- 対象/40歳以上(R5.4.1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(R5.4.1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

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

- 時間/9:30～10:20
- 対象/40歳以上(R5.4.1時点)
- 定員/20名
- 受講料/3,500円(約15回)
- 講師/湘大大学院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。

# 競技力向上教室 4月～3月開催

競技スポーツを楽しむ、技術を向上させる目的の教室です

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30回)
- 講師 / 徳島県相撲連盟

基礎からしっかり指導します。

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。

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。

申込期間

令和5年1月30日(月)～2月27日(月) 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。
- ・大人教室の対象年齢は令和5年4月1日時点、子ども教室の対象年齢は令和5年4月2日時点の満年齢とします。

当選発表

令和5年3月6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5年3月6日(月)～3月12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



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