

令和5年度 後期運動教室 むつみパーク蔵本 教室生募集



申込

7月24日(月)～8月31日(木)

受講決定

9月11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11日(月)～9月17日(日)

火曜日を除く 9:00～17:00

教室開始

10月11日(水)より順次スタート

3月上旬まで

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 (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

ソフトバレー・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 のびのびストレッチ

- 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 背骨コンディショニング

- 時 間／11:00～12:00
- 対 象／18歳以上
- 定 員／20名
- 受講料／4,000円 (約15回)
- 講 師／平松佐知子

※骨折、妊娠中または可能性のある方は、参加不可

肩こり、腰痛、膝の痛みでお悩みの方。背骨・骨盤の歪みを整えてその痛みを改善します。

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／協会職員

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／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 スポンジテニス

- 時 間／13:00～13:50
- 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

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。

金曜 ZUMBAゴールド

- 時 間／14:30～15:30
- 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。

申込期間

令和5年7月24日(月)～8月31日(木) 9:00～19:00 **※火曜休館**

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、同じ時間帯に開催される教室の重複申込はできません。**

※生き生き筋活(A/B)、背骨コンディショニングとビジョンヨガ

当選発表

令和5年9月11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11日(月)～9月17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>

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