

令和6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29日(月)~2月26日(月)

受講決定

3月4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4日(月)~3月10日(日)

火曜日を除く 9:00~17:00

教室開始

4月8日(月)より順次スタート

9月中旬まで

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(R6.4.2時点)
- 定員/15名
- 受講料/2,000円(約15回)
- 講師/協会職員

運動機能の基礎を作る大切なこの時期に、遊びながら「楽しむスポーツ」を体験できます。

木曜 親子うんどう

- 時間/10:00～10:45
- 対象/2・3歳児と保護者(R6.4.2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

この時期に必要な体力・運動能力を培うとともに、楽しみながら心と体の発達を目指します。

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/35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/24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・スポンジテニス・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

- 時間/13:00～13:50
- 対象/18歳以上
- 定員/35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 ジムで健康トレーニング

- 時間/14:00～14:50
- 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

トレーニングジムの機械を使って体質改善を図ります。



水曜 らくらくストレッチA

- 時間/10:00～10:50
- 対象/65歳以上(R6.4.1時点)
- 定員/15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(R6.4.1時点)
- 定員/30名
- 受講料/3,500円(約15回)
- 講師/徳島大学病院理学療法士

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(R6.4.1時点)
- 定員/15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。

水曜 らくらくストレッチB

- 時間/14:00～14:50
- 対象/65歳以上(R6.4.1時点)
- 定員/15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。

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 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/25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がある方は、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 バウンドテニス

- 時間/13:00～14:20
- 対象/18歳以上
- 定員/24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/30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/25名
- 受講料/4,000円(約15回)
- 講師/協会職員

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(R6.4.1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・カラーリング・囲碁ボールなどゲームスポーツを誰でも気軽に楽しめる内容です。

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(R6.4.1時点)
- 定員/25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。

4月～3月開催

競技スポーツを楽しみ、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

日本の伝統！専門指導者が基礎からしっかりと教えます。

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6年1月29日(月)～2月26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。



一般用



幼児・小学生用



親子用

当選発表 令和6年3月4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6年3月4日(月)～3月10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)

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。
- ・同じ教室名と同時刻に開催される教室の同時申込はできません。
※同じ教室名：らくらくストレッチ（A/B）、テニス（経験者/初心者）
同時刻開催：ビジョンヨガと背骨コンディショニング、ダンスでリフレッシュとReborn体幹入門
- ・教室対象年齢は大人：令和6年4月1日、子ども：令和6年4月2日時点の満年齢とします。
- ・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>