

むつみパーク蔵本

令和7年度
前期

教室生募集

ご家族で毎日の生活に運動を取り入れてみませんか！



申 込

1月27日(月)~2月23日(日)

9:00~19:00 *火曜休館 (※火曜日が祝日の場合は翌水曜日が休館となります)

当選発表

3月10日(月) 9:00~

ホームページ及びむつみパーク事務所前掲示板にて発表

お支払

3月10日(月)~3月16日(日)

9:00~17:00 *火曜休館

開 始

4月7日(月)より順次スタート予定(9月中旬まで)

公益財団法人 徳島県スポーツ協会

大人の教室

(4月～9月開催)

※対象年齢は
令和7年4月1日時点とします

ダンスでリフレッシュ

*月 曜 / 10:00～10:50
*対 象 / 18歳以上
*定 員 / 45名
*受 講 料 / 4,000円(約15回分)
*講 師 / 吉本 栄里子

主に80年代に流行した音楽に合わせて、簡単な振り付けで踊ります♪心も身体もリフレッシュ。

Reborn体幹入門

*月 曜 / 9:30～10:20
*対 象 / 18歳以上
*定 員 / 15名
*受 講 料 / 4,000円(約15回分)
*講 師 / 花増 幸二

経験豊富なトレーナーが、目的や体力に合わせてトレーニング方法を指導します。

チャレンジスポーツA

*月 曜 / 11:10～12:00
*対 象 / 18歳以上
*定 員 / 24名
*受 講 料 / 4,000円(約15回分)
*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、身体を動かしましょう。

チャレンジスポーツB

*月 曜 / 13:00～13:50
*対 象 / 18歳以上
*定 員 / 24名
*受 講 料 / 4,000円(約15回分)
*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、身体を動かしましょう。

NEW

健康フィットネス

*月 曜 / 14:10～15:00
*対 象 / 18歳以上
*定 員 / 35名
*受 講 料 / 4,000円(約15回分)
*講 師 / 協会職員

ストレッチ、体幹トレーニング、リズム運動、球技など様々な運動を行います。

らくらくストレッチ

*水 曜 / 9:30～10:20
*対 象 / 65歳以上
*定 員 / 40名
*受 講 料 / 2,500円(約15回分)
*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身体づくりを目指します。

NEW

65歳からのゆるトレ

*水 曜 / 11:00～11:50
*対 象 / 65歳以上
*定 員 / 20名
*受 講 料 / 2,500円(約15回分)
*講 師 / 協会職員

筋力が落ちたな…と感じていませんか?無理なく筋力と体力をもどしたい方におすすめです。

生活習慣病予防

*水 曜 / 11:00～11:50
*対 象 / 40歳以上
*定 員 / 30名
*受 講 料 / 4,000円(約15回分)
*講 師 / 徳島大学病院理学療法士

理学療法士によるプログラム! ステップエクササイズや筋力トレーニングを行い体質改善を図ります。

椅子を使ってハツラツ体操

*水 曜 / 13:00～13:50
*対 象 / 65歳以上
*定 員 / 20名
*受 講 料 / 2,500円(約15回分)
*講 師 / 協会職員

椅子に座ってゆっくりとした動きを中心に、筋力トレーニングやストレッチ、脳トレなどを行います。

ジムで健康トレーニング

*水 曜 / 14:10～15:00
*対 象 / 18歳以上
*定 員 / 20名
*受 講 料 / 4,000円(約15回分)
*講 師 / 協会職員

トレーニングジムのマシンを使用して、有酸素運動や筋力トレーニングを行います。

NEW

レッツ!フレイル予防

*木 曜 / 9:30～10:20
*対 象 / 65歳以上
*定 員 / 35名
*受 講 料 / 2,500円(約15回分)
*講 師 / 柏原 葉月

フレイル予防に特化した脳トレや運動を行い、若々しく活力のある生活を目指します。

ビジョンヨガ

*木 曜 / 11:00～12:00
*対 象 / 18歳以上
*定 員 / 25名
*受 講 料 / 4,000円(約15回分)
*講 師 / フリンク 昌子

身体の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。

背骨コンディショニング

*木 曜 / 11:00～12:00
*対 象 / 18歳以上
*定 員 / 35名
*受 講 料 / 4,000円(約15回分)
*講 師 / 平松 佐知子

肩こり、腰痛、膝の痛みでお悩みの方。背骨・骨盤の歪みを整え痛みを改善します。 ※妊娠中、骨折中不可

バウンドテニス

*木 曜 / 13:00～14:20
*対 象 / 18歳以上
*定 員 / 24名
*受 講 料 / 4,000円(約15回分)
*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。専用コートでどなたでも気軽に楽しめます。

楽しくピンポン

*木 曜 / 15:00～15:50
*対 象 / 18歳以上
*定 員 / 40名
*受 講 料 / 4,000円(約15回分)
*講 師 / 渡辺 憲司・協会職員

主にゲームを行います。外部講師からの分かりやすいアドバイスもあり!とにかく楽しくピンポンしましょう♪

楽しくシェイプアップ

*木 曜 / 19:00～20:00
*対 象 / 18歳以上
*定 員 / 30名
*受 講 料 / 4,000円(約15回分)
*講 師 / 協会職員

音楽にのって有酸素運動や体幹トレーニングを行い、楽しみながら身体を引き締めていきます♪

楽しくレクリエーション

*金 曜 / 9:30～10:20
*対 象 / 40歳以上
*定 員 / 20名
*受 講 料 / 4,000円(約15回分)
*講 師 / シルバー大OB会・協会職員

ボッチャ、囲碁ボールなど、どなたでも楽しめるゲームスポーツを行います。

スポンジテニス

*金 曜 / 11:00～12:00
*対 象 / 18歳以上
*定 員 / 20名
*受 講 料 / 4,000円(約15回分)
*講 師 / 協会職員

スポンジのボールと専用のラケットを使用し、年齢や性別関係なく楽しめます。

生き生き筋活

*金 曜 / 13:00～13:50
*対 象 / 18歳以上
*定 員 / 40名
*受 講 料 / 4,000円(約15回分)
*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身体作りを応援します。

ZUMBAゴールド

*金 曜 / 14:30～15:20
*対 象 / 40歳以上
*定 員 / 40名
*受 講 料 / 4,000円(約15回分)
*講 師 / 山口 宣子

インストラクターの動きを真似るだけの簡単なダンスフィットネスプログラムです。



健康づくり教室の 運動量の目安

し
っ
か
り

楽しくシェイプアップ

健康フィットネス

生活習慣病予防

生き生き筋活

ZUMBAゴールド

ダンスでリフレッシュ

ジムで健康トレーニング

レッツ！フレイル予防

Reborn体幹入門

ビジョンヨガ

背骨コンディショニング

65歳からのゆるトレ

椅子を使ってハツラツ体操

らくらくストレッチ

ゆ
っ
た
り

子どもの教室

(4月～9月開催)

※対象年齢は
令和7年4月2日時点とします

NEW キッズ運動塾(4歳児)

*月 曜 / 16:00～16:50

*対 象 / 4歳児

*定 員 / 15名

*受 講 料 / 2,500円(約15回分)

*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
様々な動きを体得できるようにします。

NEW エンジョイキッズスポーツ

*水 曜 / 16:00～16:50

*対 象 / 小学1・2年生

*定 員 / 15名

*受 講 料 / 2,500円(約15回分)

*講 師 / 徳島県体操協会・協会職員

体操種目(マット、鉄棒、跳び箱、トランポリン)などを
専門の指導者が楽しく指導してくれます。

NEW キッズ運動塾(5歳児)

*金 曜 / 16:00～16:50

*対 象 / 5歳児

*定 員 / 15名

*受 講 料 / 2,500円(約15回分)

*講 師 / 協会職員

この時期に必要な体力・運動機能を養うとともに、
楽しみながら心と身体の発達を目指します。

競技力向上教室

(通年 4月～3月開催)

※大人の対象年齢は令和7年4月1日
子供(中学生以下)は4月2日時点の年齢とします

すもう教室

*木・土曜 / 木18:00～20:00 土10:00～12:00

*対 象 / 小学1年生～大人

*定 員 / 20名

*受 講 料 / 子供3000円 大人6000円

*講 師 / 徳島県相撲連盟

日本の国技である相撲を基本から学びながら、
心身の健全育成を目指します。

テニス教室(経験者コース)

*木 曜 / 10:00～11:30

*対 象 / 18歳以上

*定 員 / 20名

*受 講 料 / 3,000円(約30回分)

*講 師 / 春田 衛

しっかりとしたラリーをマスターし、ゲームを楽しみます。
※初心者コースと両方の申し込みはできません。

テニス教室(初心者コース)

*木 曜 / 14:00～15:30

*対 象 / 18歳以上

*定 員 / 20名

*受 講 料 / 3,000円(約30回分)

*講 師 / 春田 衛

初心者でも安心！基礎から楽しく学べます。
※経験者コースと両方の申し込みはできません。

テニス教室(ジュニアコース)

*木 曜 / 16:00～17:00

*対 象 / 小学3年生～6年生

*定 員 / 20名

*受 講 料 / 1,500円(約30回分)

*講 師 / 春田 衛

基本練習をはじめ、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。

1 申込方法

■令和7年1月27日(月)～
令和7年2月23日(日)

※申込時間 9:00～19:00
(火曜休館)

■「事務所直接申し込み」又は「専フォ
ーム」のいずれかでお申し込みください。



一般



子供

2 当選発表

■令和7年3月10日(月)9:00～

■「ホームページ」及び「事務所前掲
示板」にて発表します。



ホームページ

3 支払手続

■令和7年3月10日(月)～
令和7年3月16日(日)

*手続時間 9:00～17:00
(火曜休館)

■おつみパーク蔵本事務所
にてお支払いください。

■受講料と保険料をご準備ください。

*保険料 64歳以下 1,850円
65歳以上 1,200円
中学生以下 800円



- 申し込みは電話受付できません。
- 教室の対象年齢は、大人が令和7年4月1日時点、子供は令和7年4月2日時点の年齢とします。
- 同じ時間帯に開催される教室、同じ教室名の同時申し込みはできません。
(例 ビジョンヨガと背骨コンディショニング、チャレンジスポーツAとB、テニス教室経験者コースと初心者コース)
- 定員超過の場合は抽選を行います。また前回受講していない方を優先とします。
- 期間内にお支払いいただけない場合は当選無効となります。また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 蔵本事務所

*住所 徳島市庄町1丁目76-2 おつみパーク蔵本内
*H P <https://www.awa-spo.net>



お気軽にお問合せください♪

088-631-7549

(火曜休館)