

令和7年度
後期

むつみパーク蔵本 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

8月4日(月)~9月5日(金)

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

9月8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

9月15日(月・祝)~9月19日(金)

9:00~17:00 *火曜休館

開始

10月6日(月)より順次スタート予定(3月中旬まで)

大人の教室 (10月～3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 ＊日時 / 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 ＊日時 / 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 ＊日時 / 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 ＊日時 / 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。	健康フィットネス ＊日時 / 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 ＊日時 / 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。	65歳からのゆるトレ ＊日時 / 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 ＊日時 / 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 ＊日時 / 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 ＊日時 / 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。	レッツ!フレイル予防 ＊日時 / 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 ＊日時 / 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 ＊日時 / 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 ＊日時 / 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 ＊日時 / 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 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 ＊日時 / 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 / 永井 弥生 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 ＊日時 / 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 ＊日時 / 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 ＊日時 / 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 ＊日時 / 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。

Point 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
ほ ど ほ ど	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
ゆ っ た り	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

子どもの運動教室 (10月～3月開催)

※対象年齢は令和7年4月2日時点とします

キッズ運動塾 (4歳児)

*日 時/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/NPO法人スポーツ巡回ネット
ワーク・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。

キッズ運動塾 (5歳児)

*日 時/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/NPO法人スポーツ巡回
ネットワーク・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。

エンジョイキッズスポーツ

*日 時/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。



1 申込方法

- 令和7年8月4日(月)～
令和7年9月5日(金)
※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9月8日(月)9:00～
- 「ホームページ」及び「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9月15日(月・祝)～
令和7年9月19日(金)
*手続時間 9:00～17:00
(火曜休館)
- むつみパーク蔵本会議室にて
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
※保険料は令和7年度
前期教室受講者は不要です。

Point



- 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)
- 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ありません。



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 むつみパーク蔵本内
*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)