

令和8年度
前期

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

1月26日(月)~2月23日(月・祝)

9:00~20:30*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2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9(月)~3月15日(日)

9:00~17:00 *火曜休館

開始

4月13日(月)より順次スタート予定(9月上旬まで)

大人の教室 (4月～9月開催)

※対象年齢は
令和8年4月1日時点とします

Reborn体幹入門

* 日 時 / 月曜・9:30～10:20
* 対 象 / 18歳以上
* 定 員 / 20名
* 受 講 料 / 5,000円(約15回)
* 講 師 / 花増 幸二

経験豊富なトレーナーが、目的や体力に合わせて
トレーニング方法を指導します。

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 / 5,000円(約15回)
* 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
振り付けて踊ります♪心も身体もリフレッシュ。

スポンジテニス

* 日 時 / 月曜・11:00～12:00
* 対 象 / 18歳以上
* 定 員 / 20名
* 受 講 料 / 5,000円(約15回)
* 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。

チャレンジスポーツ

* 日 時 / 月曜・13:00～13:50
* 対 象 / 18歳以上
* 定 員 / 20名
* 受 講 料 / 5,000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。

らくらくストレッチ

* 日 時 / 月曜・14:10～15:00
* 対 象 / 40歳以上
* 定 員 / 40名
* 受 講 料 / 5,000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身体づくりを目指します。

NEW 頭・体リフレッシュ教室

* 日 時 / 水曜・9:30～10:20
* 対 象 / 40歳以上
* 定 員 / 35名
* 受 講 料 / 5,000円(約15回)
* 講 師 / 協会職員

用具を使った運動やストレッチ、脳トレ等組み
合わせ、心身の健康と、仲間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 / 25名
* 受 講 料 / 3,500円(約15回)
* 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 / 5,000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 / 25名
* 受 講 料 / 3,500円(約15回)
* 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 / 5,000円(約15回)
* 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 / 3,500円(約15回)
* 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 / 5,000円(約15回)
* 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 / 5,000円(約15回)
* 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

NEW エンジョイテニス(初級)

* 日 時 / 木曜・13:30～14:30
* 対 象 / 18歳以上
* 定 員 / 20名
* 受 講 料 / 5,000円(約15回)
* 講 師 / 春田 衛 協会職員

初心者でも安心!基礎から楽しく学べます。
※ゲームコースと両方の申込みは不可。

NEW エンジョイテニス(ゲーム)

* 日 時 / 木曜・14:45～15:45
* 対 象 / 18歳以上
* 定 員 / 20名
* 受 講 料 / 5,000円(約15回)
* 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
楽しめます。※初級コースと両方の申込み不可。

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 / 5,000円(約15回)
* 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!楽しくピンポンしましょう。

NEW ピラティス

* 日 時 / 木曜・19:00～20:00
* 対 象 / 18歳以上
* 定 員 / 20名
* 受 講 料 / 5,000円(約15回)
* 講 師 / 中野 千穂

姿勢、柔軟性、バランス感覚を向上させる
ピラティス。楽しみながら身体を引き締めます。

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 / 5,000円(約15回)
* 講 師 / シルバ-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。

NEW バドミントン&ラケットスポーツ

* 日 時 / 金曜・11:00～12:00
* 対 象 / 18歳以上
* 定 員 / 16名
* 受 講 料 / 5,000円(約15回)
* 講 師 / 協会職員

バドミントンを中心にピククルボールやスナップ
ラクロス等を楽しみます。[R8年度限定教室]

生き生き筋活

* 日 時 / 金曜・13:00～13:50
* 対 象 / 18歳以上
* 定 員 / 35名
* 受 講 料 / 5,000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 / 5,000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。



こどもの教室 (4月～9月開催) ※対象年齢は 令和8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)
 * 講 師 / NPO法人スポーツ巡回ネットワーク協会職員

運動機能の基礎をつく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)
 * 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)
 * 講 師 / 永岡 志津江 協会職員

体操種目(マット、跳び箱、鉄棒、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。

競技力向上教室
 通年(4月～3月開催)

テニス教室

* 日 時 / 木曜・16:00～17:00
 * 対 象 / 小学生
 * 定 員 / 20名
 * 受 講 料 / 1,500円(約30回)
 * 講 師 / 春田 衛

基本練習をはじめ、ゲームを楽しみながら競技力向上を目指します。

すもう教室

* 日 時 / 木曜:18:00～20:00
 土曜:10:00～12:00
 * 対 象 / 小・中学生
 * 定 員 / 20名
 * 受 講 料 / 3,000円(約60回)
 * 講 師 / 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。

1 申込方法

■ 令和8年1月26日(月)～
 令和8年2月23日(月・祝)
 ※申込時間 9:00～20:30
 (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8年3月2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。

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

3 支払手続

■ 令和8年3月9日(月)～
 令和8年3月15日(日)
 * 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 中学生以下 800円
 64歳以上 2,000円
 65歳以下 1,200円

CHECK!

- 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8年4月1日時点、子供は令和8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の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)
- 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 むつみパーク蔵本内
 *H P <https://www.awa-spo.net>

088-631-7549
 お気軽にお問合せください♪ (火曜休館)