

# 鳴門・大塚スポーツパーク

令和2年度 前期運動教室

## 教室生募集



申込

2月1日(土)～2月28日(金)

詳細は、裏面をご覧ください

受講決定

3月4日(水)9:00～ 発表

HPおよびアミノバリューホール玄関にて発表

支払

3月18日(水)～3月23日(月)

※ 9:00～17:00

教室開始

4月13日(月)より順次スタート

9月中旬まで

一般財団法人徳島県スポーツ振興財団

大人 ハツラツ健康	大人 生き生き筋活	大人 パワーヨガでフィットネス
<ul style="list-style-type: none"> <li>●月曜日 9:30~10:30</li> <li>●対象/60歳以上</li> <li>●定員/60名</li> <li>●受講料/1500円(約15回分)</li> <li>●講師/財団職員・花増幸二</li> </ul> <p>健康づくりに役立つ筋カトレニングや有酸素運動、脳トレ体操などを実施。大勢で楽しく体を動かします！</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●月曜日 11:00~12:00</li> <li>●対象/18歳以上</li> <li>●定員/30名</li> <li>●受講料/3000円(約15回分)</li> <li>●講師/財団職員・花増幸二</li> </ul> <p>脚・腰・体幹等、全身の筋肉をしっかりトレーニング。生き生き活動的な体づくりを目指します。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●月曜日 13:00~14:00</li> <li>●対象/18歳以上</li> <li>●定員/男20名 女20名</li> <li>●受講料/3000円(約15回分)</li> <li>●講師/橋本美恵子</li> </ul> <p>筋力を使ったヨガを実施します。男性も満足の運動量です！</p>
大人 燃焼系格闘技エクササイズ	大人 スポンジテニス(ゲームコース)	大人 スポンジテニス(初級コース)
<ul style="list-style-type: none"> <li>●月曜日 14:15~15:15</li> <li>●対象/18歳以上</li> <li>●定員/50名</li> <li>●受講料/3000円(約15回分)</li> <li>●講師/栗田耕市</li> </ul> <p>エアロビクスにキックやパンチを組み合わせた運動です。脂肪燃焼や、体幹も鍛えられます。音楽に合わせて、気分も上々！</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●水曜日 9:00~10:30</li> <li>●対象/18歳以上</li> <li>●定員/24名</li> <li>●受講料/3000円(約15回分)</li> <li>●講師/財団職員</li> </ul> <p>スポンジテニス経験者の方向けのゲーム中心の教室です。しっかり打って、ストレス発散！</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●水曜日 10:45~11:45</li> <li>●対象/18歳以上</li> <li>●定員/24名</li> <li>●受講料/3000円(約15回分)</li> <li>●講師/財団職員</li> </ul> <p>ラケットの握り方からストローク・ボレー・サーブまで基礎から始める、初心者の方向けの教室です。ラケット・ボールは貸出します。</p>
大人 生活習慣病予防	大人 脱メタボ・ヨガ	大人 Reborn体幹入門A
<ul style="list-style-type: none"> <li>●水・金曜日 9:30~10:30</li> <li>●対象/40歳以上</li> <li>●定員/50名</li> <li>●受講料/6000円(約30回分)</li> <li>●講師/出口憲一(鳴門病院)</li> </ul> <p>週2回の教室です。踏み台を上り下りする運動を実施し、生活習慣病の予防や改善を目指します。教室開始前と終了時に筋力等の測定も行います。鳴門病院の理学療法士が指導します。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●水曜日 11:00~12:00</li> <li>●対象/18歳以上 女性限定</li> <li>●定員/80名</li> <li>●受講料/3000円(約15回分)</li> <li>●講師/橋本美恵子</li> </ul> <p>女性限定の教室です。呼吸法やヨガのポーズを通じて、しなやかな体づくりとメタボ予防を目指します。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●木曜日 11:00~12:00</li> <li>●対象/18歳以上 初心者</li> <li>●定員/10名</li> <li>●受講料/3000円(約15回分)</li> <li>●講師/花増幸二</li> </ul> <p>経験豊富なトレーナーが、健康づくりに役立つトレーニング方法を伝授。少人数で個別指導も充実しています。</p>
大人 ウェルCOME!長寿	大人 ジムで健活! 	大人 のびのびストレッチ
<ul style="list-style-type: none"> <li>●木曜日 11:00~12:00</li> <li>●対象/65歳以上</li> <li>●定員/50名</li> <li>●受講料/1500円(約15回分)</li> <li>●講師/大西浩司</li> </ul> <p>人生100年時代に合わせて、日々実践できるような運動を行い、健康長寿を目指しましょう。柔道整復師が指導します。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●木曜日 13:30~14:30</li> <li>●対象/50歳代・60歳代</li> <li>●定員/男5名、女5名</li> <li>●受講料/3000円(約15回分)</li> <li>●講師/財団職員</li> </ul> <p>新教室です！仕事も一段落し、自分の時間ができた人、これから先の健康寿命を考える退職世代に向けた教室です。トレーニングジムで健康づくりのための運動を丁寧に指導します。また専門家の健康講話もあります。同世代で楽しく学んで健康づくり活動！(略して健活！)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●金曜日 11:00~12:00</li> <li>●対象/18歳以上</li> <li>●定員/35名</li> <li>●受講料/3000円(約15回分)</li> <li>●講師/財団職員</li> </ul> <p>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。疲労軽減・腰痛・肩こり予防にも効果的です。</p>
大人 Reborn体幹入門B	大人 ロコモ予防	大人 楽しく!レクリエーション
<ul style="list-style-type: none"> <li>●金曜日 11:00~12:00</li> <li>●対象/18歳以上 初心者</li> <li>●定員/10名</li> <li>●受講料/3000円(約15回分)</li> <li>●講師/花増幸二</li> </ul> <p>経験豊富なトレーナーが、健康づくりに役立つトレーニング方法を伝授。少人数で個別指導も充実しています。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●金曜日 13:00~14:00</li> <li>●対象/65歳以上</li> <li>●定員/60名</li> <li>●受講料/1500円(約15回分)</li> <li>●講師/川島歩</li> </ul> <p>老化や転倒は足腰の弱りから。年齢とともに適度な筋トレが必要です。年を重ねても元気に動ける体づくりを目指します。健康運動指導士が指導します。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●金曜日 14:00~15:00</li> <li>●対象/18歳以上</li> <li>●定員/20名</li> <li>●受講料/3000円(約15回分)</li> <li>●講師/財団職員・シルバー大学院OB</li> </ul> <p>年齢や性別・体力などを問わず、誰でも楽しくできる種目(ディスコンなど)を行います。ゲームになれば皆、熱中！いろんな種目で心も体もリフレッシュ！</p>

<b>小学生</b> ジュニアスポーツ (1・2年) ●金曜日 15:45~16:45 ●対象/小学1・2年生 ●定員/30名 ●受講料/1500円(約15回分) ●講師/財団職員  一年生になったら、友達と楽しく運動しよう！ 跳び箱・鉄棒・ミニサッカーにトランポリン！ 様々な運動で基礎体力の向上と動きの上達を目指します。	<b>小学生</b> ジュニアスポーツ (3・4年) ●水曜日 16:15~17:15 ●対象/小学3・4年生 ●定員/20名 ●受講料/1500円(約15回分) ●講師/財団職員  器械体操や球技・トランポリンなど様々なスポーツや運動を体験！ よりよい身体の発達、能力の向上を目指します。
<b>幼児</b> 親子うんどう (2・3歳児) ●月曜日 10:30~11:30 ●対象/2・3歳児とその保護者 ●定員/10組 ●受講料/3000円(約15回分) ●講師/NARUTO総合型SC  親子でわいわい運動あそびとスキンシップ。 体を動かす楽しさを感じましょう！	<b>幼児</b> 親子うんどう (4歳児) ●水曜日 14:30~15:30 ●対象/4歳児と保護者 (2020年4月2日の時点で4歳の子ども) ●定員/20組 ●受講料/3000円(約15回分) ●講師/財団職員  楽しい運動あそびを通じて、体を動かすことが好きな子を目指します。 鉄棒・跳び箱の基本にもチャレンジします。 親子でスキンシップもとるので安心して参加できます。
	<b>幼児</b> わんぱくうんどう (5歳児) ●月曜日 15:30~16:30 ●対象/5歳児 (2020年4月2日の時点で5歳の子ども) ●定員/30名 ●受講料/1500円(約15回分) ●講師/財団職員  鉄棒・跳び箱・ボール・トランポリンなどの運動を行います。 おともだちと楽しく様々な遊びも経験します。 神経の発達が著しいこの時期に、体の動かし方を身に付けていきます。



## 競技力向上教室

通年(4月~3月)で開催します。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

<b>少年剣道 (小学生)</b> ●月・水曜日 18:00~20:00 土曜日 9:00~11:00 ●対象/小学生 ●定員/30名 ●受講料/4500円(1年間分) ●講師/元木 武 他	<b>ジュニアフェンシング (小3~中学)</b> ●金曜日 19:00~21:00 ●対象/小学3年生~中学生 ●定員/20名 ●受講料/1500円(1年間分) ●講師/石井 佑佳梨 他	<b>夜間弓道教室 (18歳以上)</b> ●水・土曜日 18:30~20:30 ●対象/18歳以上 ●定員/20名 ●受講料/6000円(1年間分) ●講師/天野 忠文
---	---	--

### ..... 教室のタイムスケジュール (競技力向上教室除く) .....

	月	水	木	金
午前	ハツラツ健康 9:30~10:30	スポンジテニス (ゲ-ム-入) 9:00~10:30		生活習慣病 9:30~10:30
		生活習慣病 9:30~10:30		
	親子うんどう (2・3歳児) 10:30~11:30	スポンジテニス (初級J-入) 10:45~11:45	Reborn体幹入門A 11:00~12:00	のびのびストレッチ 11:00~12:00
	生き生き筋活 11:00~12:00	脱メタボ・ヨガ 11:00~12:00	ウェルCOME!長寿 11:00~12:00	Reborn体幹入門B 11:00~12:00
午後	パワーヨガでフィットネス 13:00~14:00		ジムで健活! 13:30~14:30	口コモ予防 13:00~14:00
	格闘技エクササイズ 14:15~15:15	親子うんどう (4歳児) 14:30~15:30		楽しく!レクリエーション 14:00~15:00
	わんぱくうんどう (5歳児) 15:30~16:30	ジュニアスポーツ (3・4年) 16:15~17:15		ジュニアスポーツ (1・2年) 15:45~16:45

## 申込期間

令和2年2月1日(土)～2月28日(金) 9:00～21:00 ※火曜休館

## 申込方法

以下のいずれかの方法でお申し込みください。

1. アミノバリューホール1階事務所窓口にて直接申込
2. 下記の申込専用フォームから申込(財団HPからもアクセス可)



幼児用



小学生用



大人用

## 申込み上の注意

- 電話受付はできません。
- 同じ名称の教室には重複して申込みできません。(以下対象教室)  
スポンジテニス(ゲーム/初級)、ヨガ(パワーヨガ/脱力系)、Reborn体幹(A/B)
- 同じ時間帯に開催される教室の重複申込みはできません。
- 鳴門病院の人間ドックを受診された方は1教室のみ優先対象とします。  
※H31年4月以降の領収書をご提示ください。
- 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。

## 当選発表

令和2年3月4日(水) 9:00～

当財団ホームページ及びアミノバリューホール玄関にて当選番号を掲示

## 支払手続

期間:3月18日(水)～3月23日(月) 9:00～17:00

場所:アミノバリューホール3階 リフレッシュルーム

※受講料以外に別途スポーツ安全保険料が必要です。(受講生全員)  
64歳以下 1,850円 65歳以上 1,200円 子ども(中学生以下)800円

※期間内にお支払いただけない場合は当選無効とします。

※お支払後の返金はありません。

## 一般財団法人徳島県スポーツ振興財団

鳴門市撫養町立岩字四枚61

HP: <https://www.awa-spo.net>

TEL: 088-685-3131 ※火曜休館

