



鳴門・大塚スポーツパーク

令和4年度前期 運動教室生募集



感染症予防対策実施中。健康維持のために、安心して運動しませんか！

申込

1月31日(月)～2月25日(金)
詳細は、裏面をご覧ください

当選発表

3月 2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 9日(水)～3月14日(月)
※ 9:00～17:00

教室開始

4月11日(月)より順次スタート
9月上旬まで



公益財団法人 徳島県スポーツ協会

大人の対象年齢は、令和4年4月1日時点の年齢とします

<p>大人 チャレンジスポーツ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●月曜 10:00～11:00 NEW! ●対象／18歳～64歳 ●定員／14名 ●受講料／3,500円（約15回分） ●講師／協会職員 <p>ラージボール卓球・ソフトバレーボール・バドミントン・スポンジテニスの4種目を実施。楽しむことを目的に、気軽にスポーツ体験♪</p>	<p>大人 ハツラツ健康</p> <ul style="list-style-type: none"> ●月曜 10:30～11:30 ●対象／65歳以上 ●定員／35名 ●受講料／2,000円（約15回分） ●講師／協会職員 <p>健康づくりに大切な酸素運動、筋トレ、ストレッチ等をバランスよく行います。ハツラツとした体づくりを目指します。</p>	<p>大人 パワーヨガでフィットネス</p> <ul style="list-style-type: none"> ●月曜 13:00～14:00 ●対象／18歳以上 ●定員／30名（男性優先） ●受講料／3,500円（約15回分） ●講師／橋本 美恵子 <p>男性優先（空きがあれば女性も可）の、筋力トレーニングを取り入れたヨガ教室です。男性でもしっかり満足の運動量です！</p>
<p>大人 燃焼系格闘技エクササイズ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●月曜 14:00～15:00 ●対象／18歳以上 ●定員／30名 ●受講料／3,500円（約15回分） ●講師／粟田 耕市 <p>エアロビクスにキックやパンチを組み合わせた運動を行います。脂肪燃焼や、体幹も鍛えられます。ストレス発散で気分も上々！</p>	<p>大人 生活習慣病予防</p> <ul style="list-style-type: none"> ●水・金曜 9:30～10:30 ●対象／40歳以上 ●定員／25名 ●受講料／6,500円（約30回分） ●講師／出口憲市・橋本祐司（鳴門病院理学療法士） <p>週2回の教室です。踏み台運動を実施し、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測定等も実施。</p>	<p>大人 スポンジテニス A（初心者Ⅰ）</p> <ul style="list-style-type: none"> ●水曜 10:00～11:00 ●対象／18歳以上 ●定員／12名 ●受講料／3,500円（約15回分） ●講師／協会職員 <p>ラケットの握り方から始める、初心者対象の教室です。ラケット・ボールは貸出します。</p>
<p>大人 脱メタボ・ヨガ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●水曜 11:00～12:00 ●対象／18歳以上（女性限定） ●定員／30名 ●受講料／3,500円（約15回分） ●講師／橋本 美恵子 <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>	<p>大人 生き生き筋活</p> <ul style="list-style-type: none"> ●水曜 13:30～14:30 ●対象／18歳以上 ●定員／30名 ●受講料／3,500円（約15回分） ●講師／協会職員 <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>	<p>大人 ウェルCOME！長寿</p> <ul style="list-style-type: none"> ●木曜 9:30～10:30 ●対象／65歳以上 ●定員／30名 ●受講料／2,000円（約15回分） ●講師／大西 浩司 <p>脳トレ、ゆったりした筋トレ、体ほぐしなどを行います。人生100年時代に合わせて、フレイル（虚弱）予防を目指します。</p>
<p>大人 スポンジテニス B（ゲーム）</p> <ul style="list-style-type: none"> ●木曜 10:00～11:00 ●対象／18歳以上 ●定員／14名 ●受講料／3,500円（約15回分） ●講師／協会職員 <p>基礎から一步踏み出したゲーム中心の教室です。経験の浅い方も豊富な方も一緒に、ゲームを楽しみましょう！</p>	<p>大人 ジムで健活！ A/B</p> <ul style="list-style-type: none"> ●木曜 A: 13:30～14:30 B: 15:00～16:00 ●対象／50歳代・60歳代 ●定員／各時間5名 ●受講料／3,500円（約15回分） ●講師／協会職員 <p>退職世代の方向けの、健康づくり活動（健活）教室です！トレーニングジムでの運動を丁寧に指導します。</p>	<p>大人 のびのびストレッチ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●木曜 14:00～15:00 ●対象／18歳以上 ●定員／30名 ●受講料／3,500円（約15回分） ●講師／協会職員 <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>
<p>大人 Reborn体幹 A（初心者）</p> <ul style="list-style-type: none"> ●金曜 10:00～11:00 ●対象／18歳以上 ●定員／13名 ●受講料／3,500円（約15回分） ●講師／花増 幸二 <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>	<p>大人 ロコモ予防</p> <ul style="list-style-type: none"> ●金曜 13:30～14:30 ●対象／65歳以上 ●定員／30名 ●受講料／2,000円（約15回分） ●講師／川島 歩 <p>足腰の筋トレと体の柔軟をしっかり行います。転倒予防やロコモ（筋肉などの運動器の衰え）予防を目指します。</p>	<p>大人 楽しく！レクリエーション</p> <ul style="list-style-type: none"> ●金曜 14:00～15:00 ●対象／18歳以上 ●定員／24名 ●受講料／3,500円（約15回分） ●講師／シルバー大学院OB・協会職員 <p>年齢・性別・体力を問わず、誰でも楽しくできるレクリエーションスポーツを行います。カローリングやボッチャなど7種目程度、楽しめます。</p>

<p>通年・夜間に実施している教室！</p>	<p>働くオトナのフィットネス ●木曜 19:30～20:30（月3回程度）1回ごと500円</p> <p>1回ずつ申込むタイプの教室です。いつからでも、都合のいい時だけでも参加できます！毎回先着20名。翌月予定と申込みは毎月20日から。内容は初心者（運動不足の方）向けのストレッチや体幹トレーニング等</p>
-------------------------------	--

中学生以下の対象年齢は、令和4年4月2日時点の年齢とします

<p>小学生 ジュニアスポーツ（1・2年）</p> <ul style="list-style-type: none"> ●金曜 15:45～16:45 ●対象／小学1・2年生 ●定員／20名 ●受講料／2000円（約15回分） ●講師／協会職員 <p>楽しく運動しながら友達の輪を広げよう！ボールなどいろいろな道具を使った運動を経験し、基礎体力の向上と動きの上達を目指します。</p>	<p>小学生 ジュニアスポーツ（3・4年）</p> <ul style="list-style-type: none"> ●水曜 16:15～17:15 ●対象／小学3・4年生 ●定員／20名 ●受講料／2000円（約15回分） ●講師／協会職員 <p>学校では習わない様々なスポーツにもチャレンジしよう！球技などを通じて、よりよい身体の発達、能力の向上を目指します。</p>
<p>幼児 親子うんどう（4歳児）</p> <ul style="list-style-type: none"> ●水曜 14:30～15:30 ●対象／4歳児と保護者 ●定員／15組 ●受講料／3,500円（約15回分） ●講師／協会職員 <p>親子での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。保護者と一緒に、安心して、楽しく遊びましょう！</p>	<p>幼児 わんぱくうんどう（5歳児）</p> <ul style="list-style-type: none"> ●月曜 15:30～16:30 ●対象／5歳児 ●定員／15名 ●受講料／2,000円（約15回分） ●講師／協会職員 <p>おともだちと、ボールあそびやフラフープ・走り方などのいろんな動きを経験します。神経の発達が著しいこの時期に、楽しく、体の動かし方を身に付けていきます。</p>



・・・・・・ 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		生活習慣病予防 9:30～10:30	ウェルCOME！長寿 9:30～10:30	生活習慣病予防 9:30～10:30
	チャレンジスポーツ 10:00～11:00	スポンジテニスA（初心者I） 10:00～11:00	スポンジテニスB（ゲーム） 10:00～11:00	Reborn体幹（初心者） 10:00～11:00
	ハツラツ健康 10:30～11:30	脱メタボ・ヨガ 11:00～12:00		
午後	パワーヨガでフィットネス 13:00～14:00	生き生き筋活 13:30～14:30	ジムで健活！A 13:30～14:30	ロコモ予防 13:30～14:30
	格闘技エクササイズ 14:00～15:00	親子うんどう（4歳児） 14:30～15:30	のびのびストレッチ 14:00～15:00	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	ジムで健活！B 15:00～16:00	ジュニアスポーツ（1・2年） 15:45～16:45
夜			働くオトナのフィットネス 19:30～20:30	←毎月20日に次月予定と申込開始！

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。

<p>夜間弓道教室（18歳以上）</p> <ul style="list-style-type: none"> ●水・土曜 18:30～20:30 ●対象／18歳以上 ●新規募集／15名程度 ●受講料／6,000円（1年分） ●講師／天野 忠文 	<p>ジュニアフェンシング（小3～中学）</p> <ul style="list-style-type: none"> ●木・金曜 19:00～21:00 ●対象／小学3年生～中学生 ●新規募集／5名程度 ●受講料／3,000円（1年分） ●講師／石井 佑佳梨 徳島県フェンシング協会 	<p>少年剣道（小学生）</p> <ul style="list-style-type: none"> ●月・水曜 18:30～20:30 土曜 9:00～11:00 ●対象／小学生 ●新規募集／30名程度 ●受講料／4,500円（1年分） ●講師／石村 行範 他
--	--	---

※競技力向上は、窓口受付のみです。初めての方は、窓口もしくは電話でお問い合わせの上、お申込み下さい。

申込期間

令和4年1月31日(月)～2月25日(金) 9:00～20:30

※火曜休館(火曜が祝日の場合は水曜)

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(協会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。競技力向上(弓道・剣道・フェンシング)は窓口受付のみです。
- 教室の対象年齢は、大人が令和4年4月1日時点、中学生以下は同4月2日の年齢とします。
- 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。
- 定員超過の場合、抽選を行います。また前回受講していない方を優先します。

(一部の教室、競技力向上教室を除く)

当選発表

令和4年3月2日(水) 9:00～

当協会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: 令和4年3月9日(水)～3月14日(月) 9:00～17:00

場所: アミノバリューホール

※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(中学生以下)800円
(令和4年4月1日時点の年齢)

スポーツ安全保険は、いかなる理由があっても返金できません。

※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。

ただし当協会が教室を中止した場合は、規定に基づき受講料を返金します。

公益財団法人 徳島県スポーツ協会

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(火曜祝日の場合は水曜)

