

# 令和4年度後期 鳴門・大塚スポーツパーク 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

8月15日(月)～9月9日(金)  
詳細は、裏面をご覧ください

当選発表

9月12日(月)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

9月19日(月)～9月25日(日)  
※ 9:00～17:00

教室開始

10月12日(水)より順次スタート  
3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><b>大人 チャレンジスポーツ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●月曜 10:00～11:00</li> <li>●対象／18歳～64歳</li> <li>●定員／14名</li> <li>●受講料／3,500円（約15回分）</li> <li>●講師／協会職員</li> </ul>	<p><b>大人 ハツラツ健康</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●月曜 11:00～12:00</li> <li>●対象／65歳以上</li> <li>●定員／35名</li> <li>●受講料／2,000円（約15回分）</li> <li>●講師／協会職員</li> </ul>	<p><b>大人 パワーヨガでフィットネス</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●月曜 13:00～14:00</li> <li>●対象／18歳以上</li> <li>●定員／30名（男性優先）</li> <li>●受講料／3,500円（約15回分）</li> <li>●講師／橋本 美恵子</li> </ul>
<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>健康づくりに大切な有酸素運動、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>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 of 運動量です！</p>
<p><b>大人 燃焼系格闘技エクササイズ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●月曜 14:00～15:00</li> <li>●対象／18歳以上</li> <li>●定員／30名</li> <li>●受講料／3,500円（約15回分）</li> <li>●講師／栗田 耕市</li> </ul>	<p><b>大人 生活習慣病予防</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●水・金曜 9:30～10:30</li> <li>●対象／40歳以上</li> <li>●定員／25名</li> <li>●受講料／6,500円（約30回分）</li> <li>●講師／出口憲市・橋本祐司 （鳴門病院理学療法士）</li> </ul>	<p><b>大人 スポンジテニス A（初心者II）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●水曜 10:00～11:00</li> <li>●対象／18歳以上</li> <li>●定員／12名（前期受講者優先）</li> <li>●受講料／3,500円（約15回分）</li> <li>●講師／協会職員</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>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>前期受講者優先の教室です。基本的な練習を行い、少しずつゲームに慣れていきましょう！</p>
<p><b>大人 脱メタボ・ヨガ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●水曜 11:00～12:00</li> <li>●対象／18歳以上（女性限定）</li> <li>●定員／30名</li> <li>●受講料／3,500円（約15回分）</li> <li>●講師／橋本 美恵子</li> </ul>	<p><b>大人 生き生き筋活</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●水曜 13:30～14:30</li> <li>●対象／18歳以上</li> <li>●定員／30名</li> <li>●受講料／3,500円（約15回分）</li> <li>●講師／協会職員</li> </ul>	<p><b>大人 ウェルCOME！長寿</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●木曜 9:30～10:30</li> <li>●対象／65歳以上</li> <li>●定員／30名</li> <li>●受講料／2,000円（約15回分）</li> <li>●講師／大西 浩司</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>	<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>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><b>大人 スポンジテニス B（ゲーム）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●木曜 10:00～11:00</li> <li>●対象／18歳以上</li> <li>●定員／14名</li> <li>●受講料／3,500円（約15回分）</li> <li>●講師／協会職員</li> </ul>	<p><b>大人 ジムで健活！ A/B</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●木曜 A: 13:30～14:30 B: 15:00～16:00</li> <li>●対象／50歳代・60歳代</li> <li>●定員／各時間5名</li> <li>●受講料／3,500円（約15回分）</li> <li>●講師／協会職員</li> </ul>	<p><b>大人 のびのびストレッチ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●木曜 14:00～15:00</li> <li>●対象／18歳以上</li> <li>●定員／30名</li> <li>●受講料／3,500円（約15回分）</li> <li>●講師／協会職員</li> </ul>
<p>基礎から一歩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>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>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><b>大人 Reborn体幹（初心者）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●金曜 10:00～11:00</li> <li>●対象／18歳以上</li> <li>●定員／13名</li> <li>●受講料／3,500円（約15回分）</li> <li>●講師／花増 幸二</li> </ul>	<p><b>大人 ロコモ予防</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●金曜 13:30～14:30</li> <li>●対象／65歳以上</li> <li>●定員／30名</li> <li>●受講料／2,000円（約15回分）</li> <li>●講師／川島 歩</li> </ul>	<p><b>大人 楽しく！レクリエーション</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●金曜 14:00～15:00</li> <li>●対象／18歳以上</li> <li>●定員／24名</li> <li>●受講料／3,500円（約15回分）</li> <li>●講師／シルバー大学院OB・協会職員</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>	<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>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。カラーリングやボッチャなど7種目程度、楽しめます。</p>

**通年・夜間に実施している教室！**

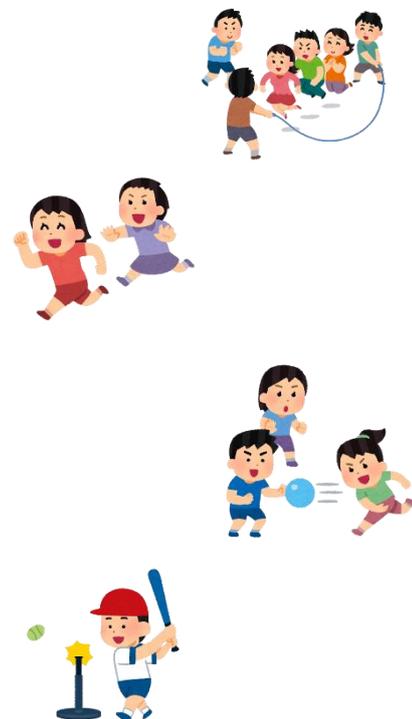
**働くオトナのフィットネス**

●木曜 19:30～20:30（月3回程度）1回ごと500円

1回ずつ申込みタイプの教室です。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

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><b>小学生 ジュニアスポーツ (1・2年)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●金曜 15:45~16:45</li> <li>●対象/小学1・2年生</li> <li>●定員/20名</li> <li>●受講料/2000円 (約15回分)</li> <li>●講師/協会職員</li> </ul> <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><b>小学生 ジュニアスポーツ (3・4年)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●水曜 16:15~17:15</li> <li>●対象/小学3・4年生</li> <li>●定員/20名</li> <li>●受講料/2000円 (約15回分)</li> <li>●講師/協会職員</li> </ul> <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><b>幼児 親子うんどう (4歳児)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●水曜 15:00~16:00</li> <li>●対象/4歳児と保護者</li> <li>●定員/15組</li> <li>●受講料/3,500円 (約15回分)</li> <li>●講師/協会職員</li> </ul> <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><b>幼児 わんぱくうんどう (5歳児)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●月曜 15:30~16:30</li> <li>●対象/5歳児</li> <li>●定員/15名</li> <li>●受講料/2,000円 (約15回分)</li> <li>●講師/協会職員</li> </ul> <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Ⅱ) 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 11:00~12:00	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) 15:00~16:00	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><b>夜間弓道教室 (18歳以上)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●水・土曜 18:30~20:30</li> <li>●対象/18歳以上</li> </ul> <p><b>今年度は満員です。</b></p>	<p><b>ジュニアフェンシング (小3~中学)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●木・金曜 19:00~21:00</li> <li>●対象/小学3年生~中学生</li> </ul> <p><b>今年度は満員です。</b></p>	<p><b>少年剣道 (小学生)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●月・水曜 18:30~20:30</li> <li>土曜 9:00~11:00</li> <li>●対象/小学生</li> <li>●新規募集/20名程度</li> <li>●受講料/4,500円 (1年分)</li> <li>●講師/石村 行範 他</li> </ul>
---	---	---

※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8月15日(月)～9月9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(剣道)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9月12日(月) 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9月19日(月)～9月25日(日) 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。(前期受講した人は不要)

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。

※お支払後の返金はできません。

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)

