

令和5年度
前期

鳴門・大塚スポーツパーク 教室生募集

毎日の生活の中に運動を取り入れませんか！体いきいき！心うきうき！

申込み

2月1日(水)～3月2日(木)※火曜休館
詳細は、裏面をご覧ください

当選発表

3月6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

3月13日(月)～3月19日(日)
※9:00～17:00 ※火曜休館

教室開始

4月10日(月)より順次スタート
9月上旬まで

大人の対象年齢は、令和5年4月1日時点の年齢とします

<p>NEW</p> <p>レッツ！ピンポン</p> <ul style="list-style-type: none"> ●月曜 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・高橋光枝 <p>卓球初心者向けのラジボ-ル卓球教室。ラケットの握り方から始めよう！ラケット・ボール貸出</p>	<p>のびのびストレッチ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●月曜 11:00~12:00 ●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。</p>	<p>パワーアップヨガ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●月曜 13:00~14:00 ●対象/18歳以上 ●定員/30名 ●受講料/3,500円 (約15回分) ●講師/橋本 美恵子 <p>筋力トレーニングを多く取り入れたヨガ。基礎代謝を上げ、引き締まった体を目指しましょう！</p>
<p>スポンジテニスB(ゲーム)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●月曜 13:30~14:30 ●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>基礎から一歩踏み出したゲーム中心の教室。経験の差に関わらず、ゲームを楽しみましょう！</p>	<p>キックボクシングエクササイズ！</p> <ul style="list-style-type: none"> ●月曜 14:00~15:00 ●対象/18歳以上 ●定員/35名 ●受講料/3,500円 (約15回分) ●講師/粟田 耕市 <p>有酸素運動にキックボクシングの動きを取り入れて、リズミカルに動きます。脂肪も燃焼！</p>	<p>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/30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！踏み台運動で、生活習慣病の予防・改善を目指します。教室開催前後に各種測定を実施。</p>
<p>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>小さいラケットと軽いボールで初めての方でも始めやすいテニス教室！ラケット・ボールは貸出</p>	<p>リフレッシュヨガ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●水曜 11:00~12:00 ●対象/18歳以上 ●定員/30名 ●受講料/3,500円 (約15回分) ●講師/橋本 美恵子 <p>ヨガの呼吸やポーズ、軽い筋トレも取り入れたヨガ。心身をリフレッシュしましょう。</p>	<p>チャレンジスポーツ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●木曜 10:00~11:00 ●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>気軽に楽しく卓球/ソフトバレーボール/バドミントン/スポンジテニスの4種目を体験しましょう！</p>
<p>生き生き筋活</p> <ul style="list-style-type: none"> ●木曜 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>ジムで健活！</p> <ul style="list-style-type: none"> ●木曜 14:00~15:00 ●対象/50歳代・60歳代 ●定員/6名 ●受講料/3,500円 (約15回分) ●講師/協会職員 <p>トレーニングジムでのマシントレーニング中心の教室！少人数で個別に丁寧にアドバイスします！</p>	<p>Reborn体幹(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法を伝授。少人数で個別指導も充実！</p>
<p>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>囲碁ボールやベタンク等、約7種目！年齢/性別/体力を問わないレクリエーションスポーツを実施！</p>		
<p>————— 対象年齢：65歳以上の教室 —————</p>		
<p>ロコモ予防</p> <ul style="list-style-type: none"> ●水曜 14:00~15:00 ●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>足腰の筋トレや小さな筋肉・関節を動かし、ロコモ予防とスムーズに動く体づくりを目指します。</p>	<p>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、体ほぐし、ボールを使う運動等を実施。人生100年時代に合わせフレイル予防を目指そう！</p>	<p>ハツラツ健康</p> <ul style="list-style-type: none"> ●金曜 11:00~12:00 ●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>ハツラツとした体づくりを目指し、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！</p>

中学生以下の対象年齢は、令和5年4月2日時点の年齢とします

幼児・小学生の教室

リニューアル!

<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/25名 ●受講料/2000円(約15回分) ●講師/協会職員 <p>多くの種目を経験し、ルールを理解することや、スポーツの楽しさを感じることを目指します!</p>	<p>小学生 ジュニアスポーツ(3~5年)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●木曜 15:45~16:45 ●対象/小学3~5年生 ●定員/25名 ●受講料/2000円(約15回分) ●講師/協会職員 <p>上達のコツを掴んだり、協力し作戦を立てたり、スポーツをさらに楽しめることを目指します!</p>
<p>幼児 親子うんどう(4歳児)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●水曜 15:00~16:00 ●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>運動あそびを通じ、運動好きな子を目指します。親子で一緒に、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>神経の発達が著しいこの時期に多くの運動にチャレンジ!いろいろな動きや、種目を知ろう!</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

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
	レッツ!ピンポン 10:00~11:00	スポンジテニスA(初心者I) 10:00~11:00	チャレンジスポーツ 10:00~11:00	Reborn体幹(初心者) 10:00~11:00
	のびのびストレッチ 11:00~12:00	リフレッシュヨガ 11:00~12:00		ハツラツ健康 11:00~12:00
午後	パワーアップヨガ 13:00~14:00		生き生き筋活 13:30~14:30	
	スポンジテニスB(ゲーム) 13:30~14:30	ロコモ予防 14:00~15:00	ジムで健活! 14:00~15:00	楽しく!レクリエーション 14:00~15:00
	キックボクシングエクササイズ! 14:00~15:00			
	わんぱくうんどう(5歳児) 15:30~16:30	親子うんどう(4歳児) 15:00~16:00	ジュニアスポーツ(3~5年) 15:45~16:45	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/10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/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/15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5年2月1日(水)～3月2日(木) 9:00～20:30 ※火曜休館

申込方法

以下のいずれかの方法でお申込みください。

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み（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。競技力向上は窓口受付のみです。
- 教室の対象年齢は、大人が令和5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5年3月6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5年3月13日(月)～3月19日(日) 9:00～17:00
※火曜休館

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5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を除く

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）

