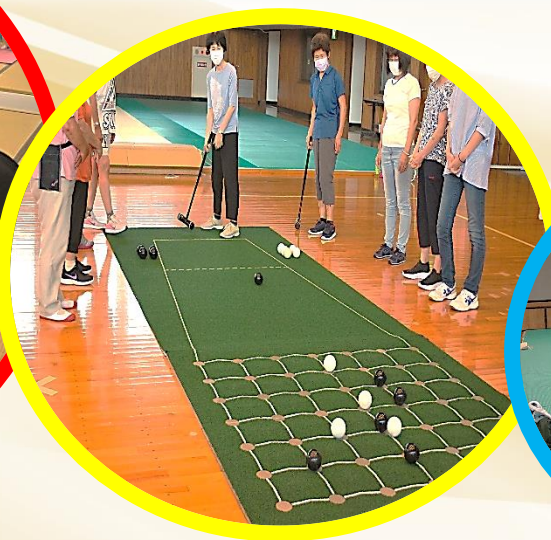


令和5年度
後期

鳴門・大塚スポーツパーク 教室生募集

毎日の生活に運動を取り入れましょう！



申込

8月2日(水)～9月8日(金) ※火曜休館

※一部申込みできない期間があります。詳細は裏面をご確認ください

当選
発表

9月11日(月) 9:00～発表

HPおよびアミノバリューホール玄関にて掲示

支払

9月20日(水)～9月25日(月)
9:00～17:00

開始

10月11日(水) より順次スタート
(3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

レッツ！ピンポン(初心者) ●月曜 10:00～11:00 ●対 象／18歳以上 ●定 員／8名 ●受講料／3,500円（約15回分） ●講 師／協会職員・高橋光枝 卓球初心者向けのラジボール卓球教室。ラケットの握り方から始めよう！ラケット・ボール貸出	レッツ！ピンポン(ゲーム) ●月曜 10:00～11:00 ●対 象／18歳以上 ●定 員／14名（前期受講者優先） ●受講料／3,500円（約15回分） ●講 師／協会職員・高橋光枝 前期受講者優先です。ダブルスゲーム中心の教室！ラジボールラケットは各自で持参ください。	のびのびストレッチ ●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 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。
パワーアップヨガ ●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 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！	スポンジテニスB(ゲーム) ●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 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！	キックボクシングエクササイズ！ ●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／栗田 耕市 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！
生活習慣病予防 ●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／鳴門病院理学療法士 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。	スポンジテニスA(初心者Ⅱ) ●水曜 10:00～11:00 ●対 象／18歳以上 ●定 員／12名（前期受講者優先） ●受講料／3,500円（約15回分） ●講 師／協会職員 前期受講者優先です。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！	リフレッシュヨガ ●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 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。
チャレンジスポーツ ●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 気軽に卓球・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！	生き生き筋活 ●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 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。	ジムで健活！ ●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 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！
Reborn体幹（初心者） ●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 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！	楽しく！レクリエーション ●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 囲碁ボールやペタンク等、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！	

対象年齢：65歳以上の教室

ロコモ予防 ●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 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。	楽ゆる体操 NEW ●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／吉成 裕子 のんびり運動したい方におすすめです。楽しく、ゆると、いろんな健康体操を行いましょう！	ハツラツ健康 ●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 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！
--	---	---

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

小学生 ジュニアスポーツ(1・2年) ●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 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！	小学生 ジュニアスポーツ(3～5年) ●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 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！
幼児 親子うんどう(4歳児) ●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 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！	幼児 わんぱくうんどう(5歳児) ●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 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！



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	

..... 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	楽ゆる体操 NEW 9:30～10:30	生活習慣病予防 9:30～10:30
	レッツ！ピンポン(初心者・ゲーム) 10:00～11:00	スポンジテニスA(初心者Ⅱ) 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。

夜間弓道教室(18歳以上) ●水・土曜 18:30～20:30 ●対象/18歳以上 ●新規募集/5名程度 ●受講料/6,000円(1年分) ●講師/天野 忠文	ジュニアフェンシング(小3～中学) ●木・金曜 18:00～21:00 ●文 ●新 ●受 ●講 満員になりました ●講師/徳島県フェンシング協会	少年剣道(小学生) ●月・水曜 18:30～20:30 土曜 9:00～11:00 ●対象/小学生 ●新規募集/10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。 初めの方、窓口もしくは電話でお問い合わせの上、お申込み下さい。

申込み

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階窓口にて直接申込 9:00~20:30 ※火曜休館

期間：令和5年 8月 2日(水) ~ 8月13日(日) (8/7は16:00まで)

8月28日(月) ~ 9月 8日(金)

⚠ 8月14日(月)~8月27日(日)は窓口での申込みは出来ません。

2. 申込み専用フォームから申込み (協会HPからもアクセス可)

期間：令和5年 8月 2日(水) ~ 9月 8日(金)



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 9月11日(月) 9:00~

協会HP及びアミノバリューホール玄関にて掲示

支払手続

期 間：令和5年9月20日(水)~9月25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。(前期受講者は除く)

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。

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 (火曜祝日の場合は翌平日)

