

鳴門・大塚スポーツパーク 教室生募集

令和6年度
後期

毎日の生活に運動を取り入れましょう！



申込

8月 1日(木)～9月 6日(金) ※火曜休館

当選
発表

9月 9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16日(月・祝)～9月20日(金)

10:00～19:00 ※火曜休館

※火・土・日曜日の受付はありません

開始

10月10日(木) より順次スタート予定
(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6年4月1日時点の年齢とします

レッツ！ピンポン(初心者)	レッツ！ピンポン(ゲーム)	生き生き筋活
●月曜 9:30~10:30 ●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 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	●月曜 9:30~10:30 ●対 象/18歳以上 ●定 員/22名 (R6前期初心者受講生優先) ●受講料/3,500円 (約15回分) ●講 師/協会職員・高橋光枝 初心者コース受講済または経験者向けダブルスラジボール卓球！専用ラケットは各自用意ください	●月曜 11:00~12:00 ●対 象/18歳以上 ●定 員/35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とトレーニング。生き生き活動的な体づくりを目指します。
チャレンジスポーツ	キックボクシングエクササイズ！	生活習慣病予防
●月曜 13:30~14:30 ●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 ローカルルールで楽しく！ソフトバレー・バドミントン・卓球・スポンジテニス等を体験。	●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 パンチ・キックで全身運動！初めて・久しぶりの方が無理なく楽しめるプログラムです！	●水・金曜 9:30~10:30 ●対 象/40歳以上 ●定 員/35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(初心者Ⅱ)	リフレッシュヨガ	スポンジテニス(ゲーム)
●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、ゲームに慣れていきましょう！	●水曜 11:00~12:00 ●対 象/18歳以上 ●定 員/50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。	●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 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！
爽快！リズム体操	のびのびストレッチ	ジムで健活！
●木曜 11:00~12:00 ●対 象/18歳以上 ●定 員/35名 ●受講料/3,500円 (約15回分) ●講 師/橋本 美恵子 畳の部屋で誰でも気軽に！やさしいリズムに合わせて動きましょう。体ポカポカ、こころも爽快！	●木曜 13:30~14:30 ●対 象/18歳以上 ●定 員/35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伸ばし、しなやかな体へ！疲労軽減・腰痛・肩こり予防にも効果的です	●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教室！初めての方が取り組みやすいマシントレーニングを中心にを行います。
Reborn体幹(初心者)	楽しく！レクリエーション	 イチオシ チャレンジスポーツ 64歳までの方対象の教室。いろんなスポーツをやってみたい方、初めての種目に挑戦したい方大歓迎！ワイワイ盛り上がりましょう！
●金曜 10:30~11:30 ●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 健康目的のトレーニングの基本を知りたいなら、まずはこの教室！少人数制で個別指導も充実！	●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 年齢・性別・体力は不問のレクリエーションスポーツ！種目は囲碁ボールやモルック等7つ程度	

対象年齢：65歳以上の教室

ロコモ予防	楽ゆる体操	ハツラツ健康
●水曜 14:00~15:00 ●対 象/65歳以上 ●定 員/35名 ●受講料/2,000円 (約15回分) ●講 師/川島 歩 ロコモ予防とスムーズに動く体作りを目指し、足腰の筋トレと小さな筋肉や関節の運動を行います	●木曜 9:30~10:30 ●対 象/65歳以上 ●定 員/35名 ●受講料/2,000円 (約15回分) ●講 師/吉成 裕子 人生100年時代！フレイル(虚弱)予防のための体操をゆっくり、じっくり楽しく行います。	●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、全身運動、脳トレ、筋トレ等をバランスよく実施します！

健康づくり教室の目安

中学生以下の対象年齢は、令和6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)	小学生	ジュニアスポーツ(3～5年)
●金曜 15:45～16:45	●対象／小学1・2年生	●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)	●定員／20名	●受講料／2000円(約15回分)
●講師／協会職員	●講師／協会職員	●講師／協会職員	●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！		走・跳・投という基本からボールゲーム等のスポーツまで。学校で学ばない種目も楽しく体験！	
幼児	親子うんどう(4歳児)	幼児	わんぱくうんどう(5歳児)
●水曜 15:00～16:00	●対象／4歳児と保護者	●月曜 15:30～16:30	●対象／5歳児
●定員／15組	●受講料／3,500円(約15回分)	●定員／15名	●受講料／2,000円(約15回分)
●講師／協会職員	●講師／協会職員	●講師／協会職員	●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！		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	レッツ！ピンポン(初心者・ゲーム) 9:30～10:30	生活習慣病予防 9:30～10:30	楽ゆる体操 9:30～10:30	生活習慣病予防 9:30～10:30
		スポンジテニス(初心者Ⅱ) 10:00～11:00	スポンジテニス(ゲーム) 10:00～11:00	Reborn体幹(初心者) 10:30～11:30
	生き生き筋活 11:00～12:00	リフレッシュヨガ 11:00～12:00	爽快！リズム体操 11:00～12:00	ハツラツ健康 11:00～12:00
午後	チャレンジスポーツ 13:30～14:30	ロコモ予防 14:00～15:00	のびのびストレッチ 13:30～14:30	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		ジムで健活！ 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む、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)	ジュニアフェンシング(小3～中学)	少年剣道(小学生)
●木・金曜 19:00～20:00	●木・金曜 19:00～21:00	●月・水曜 18:30～20:30
●対象／小学3年生～中学生	●対象／小学3年生～中学生	土曜 9:00～11:00
●新規募集／5名程度	●新規募集／5名程度	●対象／小学生
●受講料／3,000円(1年分)	●受講料／3,000円(1年分)	●新規募集／10名程度
●講師／協会職員	●講師／徳島県フェンシング協会	●受講料／4,500円(1年分)
		●講師／石村 行範 他

満員になりました

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

申込み

期間：令和6年8月1日(木)～9月6日(金)

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

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）



幼児用



小学生用



大人用

※教室の案内をよくご確認ください。

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6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6年 9月 9日(月) 9:00～ ※火曜休館
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6年9月16日(月・祝)～9月20日(金) ※火曜休館
10:00～19:00 ※火・土・日曜日の受付はありません。

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。（前期受講者を除く）

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6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/naruto/>

TEL：088-685-3131

※火曜休館

