

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！

令和7年度
前期



申込

1月27日(月)～2月24日(月・祝)
※火曜休館 (火曜が祝日の場合は翌水曜が休館)

当選
発表

3月3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

3月10日(月)～3月14日(金)
10:00～19:00 ※火曜休館

開始

4月14日(月)より順次スタート予定
(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7年4月1日時点の年齢とします

みんなでエンジョイスports！ ●月曜 9：30～10：30 ●対 象／18歳～64歳 ●定 員／14名 ●受講料／4,000円（約15回分） ●講 師／協会職員 初めての方も楽しくスポーツを体験！ソフトバレー・バドミントン・卓球・スポンジテニス等	のびのびストレッチ ●月曜 11：00～12：00 ●対 象／18歳以上 ●定 員／35名 ●受講料／4,000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	スポンジテニス(初心者Ⅰ) ●月曜 13：30～14：30 ●対 象／18歳以上 ●定 員／14名 ●受講料／4,000円（約15回分） ●講 師／協会職員 小さいラケットと軽いボールで行う初心者向け体育館内テニス！ラケット・ボールは貸し出します
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／4,000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！	レッツ！ピンポン(初心者) ●水曜 9：30～10：30 ●対 象／18歳以上 ●定 員／8名 ●受講料／4,000円（約15回分） ●講 師／高橋光枝・協会職員 初心者向けのラージボール卓球教室。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) ●水曜 9：30～10：30 ●対 象／18歳以上 ●定 員／22名 (R6後期初心者受講生優先) ●受講料／4,000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ージボール卓球！専用ラケットは各自用意ください
生活習慣病予防 ●水・金曜 9：30～10：30 ●対 象／40歳以上 ●定 員／35名 ●受講料／7,000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。	リフレッシュヨガ ●水曜 11：00～12：00 ●対 象／18歳以上 ●定 員／50名 ●受講料／4,000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。	スポンジテニス(ゲーム) ●木曜 10：00～11：00 ●対 象／18歳以上 ●定 員／14名 ●受講料／4,000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 ●木曜 11：00～12：00 ●対 象／18歳以上 ●定 員／35名 ●受講料／4,000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。体ボカボカ、こころも爽快！	生き生き筋活 ●木曜 13：30～14：30 ●対 象／18歳以上 ●定 員／35名 ●受講料／4,000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／4,000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行います。
Reborn体幹(初心者) ●金曜 10：30～11：30 ●対 象／18歳以上 ●定 員／15名 ●受講料／4,000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！	みんなでレクスポ！ ●金曜 14：00～15：00 ●対 象／18歳以上 ●定 員／24名 ●受講料／4,000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	 イチオシ みんなでレクスポ！ 1度ルールを聞けばすぐにできるような、簡単なゲームスポーツをたくさん行います！運動経験がない方も得意な種目が見つかるかも！

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／35名 ●受講料／2,500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	楽ゆる体操 ●木曜 9：30～10：30 ●対 象／65歳以上 ●定 員／35名 ●受講料／2,500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。	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／2,500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！
--	---	---

中学生以下の対象年齢は、令和7年4月2日時点の年齢とします

健康づくり教室の目安

幼児・小学生の教室

運動の量

しっかり

ほどほど

ゆったり

キックボクシングエクササイズ！

生活習慣病予防(40歳～)

生き生き筋活

ジムで健活！(50歳代・60歳代)

爽快！リズム体操

リフレッシュヨガ

ハツラツ健康(65歳～)

Reborn体幹(初心者)

ロコモ予防(65歳～)

のびのびストレッチ

楽ゆる体操(65歳～)

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	●木曜 15:45～16:45	●木曜 15:45～16:45	●木曜 15:45～16:45
●対象／小学1・2年生	●対象／小学3～5年生	●対象／小学3～5年生	●対象／小学3～5年生
●定員／25名	●定員／20名	●定員／20名	●定員／20名
●受講料／2500円(約15回分)	●受講料／2500円(約15回分)	●受講料／2500円(約15回分)	●受講料／2500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	親子すくすくうんどう(4歳児)	幼児	わんぱくうんどう(5歳児)
●水曜 15:00～16:00	●月曜 15:30～16:30	●月曜 15:30～16:30	●月曜 15:30～16:30
●対象／4歳児	●対象／5歳児	●対象／5歳児	●対象／5歳児
●定員／15名	●定員／15名	●定員／15名	●定員／15名
●受講料／2,500円(約15回分)	●受講料／2,500円(約15回分)	●受講料／2,500円(約15回分)	●受講料／2,500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！保護者の方の近くで、安心して楽しもう！		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！	

※幼児の教室では、教室時間中、必ず保護者の方が会場で待機してください

～親子すくすくうんどう～

基本はお子さん1人での運動！
保護者の方は「ちょっとだけ」
運動のお手伝いをお願いします。
保護者は大人であればお父さん、
お母さんでなくてもOKです！



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！
鳴門・大塚スポーツパークHPお知らせ欄に詳しい日程を掲載しています。

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	みんなでエンジョイスports! 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
		レッツ！ピンポン(初心者・ゲーム) 9:30～10:30	スポンジテニス(ゲーム) 10:00～11:00	Reborn体幹(初心者) 10:30～11:30
	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	爽快！リズム体操 11:00～12:00	ハツラツ健康 11:00～12:00
午後	スポンジテニス(初心者I) 13:30～14:30	ロコモ予防 14:00～15:00	生き生き筋活 13:30～14:30	みんなでレクスポ! 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	親子すくすくうんどう(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)	ジュニアフェンシング(小3～中学)	少年剣道(小学生)
●水・土曜 18:30～20:30	●木・金曜 19:00～21:00	●月・水曜 18:30～20:30
●対象／18歳以上	●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／6,000円(1年分)	●受講料／3,000円(1年分)	●新規募集／10名程度
●講師／天野 忠文	●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

※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。

申込み

期間：令和7年1月27日(月)～2月24日(月・祝)

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
(火曜が祝日の場合は翌水曜が休館)

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・内容をよくご確認ください。

申込み上の注意

- 徳島県民の方が対象です。
- 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7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7年3月3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7年3月10日(月)～3月14日(金) ※火曜休館
10:00～19:00

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7年4月1日時点の年齢)

※期間内にお支払いただけない場合は当選無効となります。

※お支払後の返金はありません。ご了承の上、お支払いください。

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

