

# JAバンク蔵本公園 教室生募集

2019年度 前期教室

2月8日募集開始!

募集期間  
2月8日～2月28日

当選発表  
3月6日～3月11日

4月第3週  
教室スタート!

**申込期間** 平成31年2月8日(金)～2月28日(木)火曜日を除く9:00～19:00

**申込方法** 直接事務所にて申込用紙に必要事項を記入し、受付番号を受けとります。

## 注意事項

- 電話受付はできません。
- 申込用紙はホームページよりダウンロードできます。
- 定員を超えた場合はコンピューターによる厳正な抽選を行います。  
(※新規受講者を優先とします)
- 同じ教室名のABクラス及びテニス教室の初心者・経験者の同時申込は不可。**
- ユニバーサル体験教室は『眉山園』で行います。

障害者支援施設 眉山園 〒770-0045 徳島県徳島市南庄町5丁目77-3

- 『中央武道館』教室は申込先が異なりますのでご注意ください。 ※裏面参照
- 期間内にお支払いいただけない場合は当選無効とします。
- お支払い後の返金はありません。

**当選発表** 平成31年3月6日(水)～3月11日(月)  
ホームページ及び事務所前掲示板にて発表します。

**支払手続** 平成31年3月6日(水)～3月11日(月)  
9:00～19:00 事務所にてお支払を行ってください。

※受講料以外に別途スポーツ安全保険料をご用意ください。  
64歳以下1,850円 65歳以上1,200円 子ども800円(中学生以下)

H30年度後期は体育ホール改修工事のため、皆様には大変ご迷惑をおかけしました。



一般財団法人徳島県スポーツ振興財団

徳島市庄町1丁目76-2 JAバンク蔵本公園野球場内

HP: <https://www.awa-spo.net>

**TEL: 088-631-7549**

※火曜休館日



## ちゅこっと ダンス♪



- 月曜日 10:00～10:50
  - 受講料／3000円(約15回分)
  - 講 師／吉本栄里子
  - 対 象／18歳以上
  - 定 員／40名
- 音楽に合わせて楽しく踊り、心も体もリフレッシュ♪

## 生き生き 筋活教室A



- 月曜日 13:00～13:50
  - 受講料／3000円(約15回分)
  - 講 師／財団職員
  - 対 象／18歳以上
  - 定 員／40名
- 健康寿命を伸ばす為に、足腰を鍛えていつまでも元気な体作りを応援します。

## トレーニング 教室



- 月曜日 14:00～14:50
  - 受講料／3000円(約15回分)
  - 講 師／財団職員
  - 対 象／18歳以上
  - 定 員／30名
- 自重や器具を使って体質改善を図ります。

## わんぱく運動 (4歳児)



- 月曜日 16:00～16:50
  - 受講料／1500円(約15回分)
  - 講 師／財団職員
  - 対 象／4歳児
  - 定 員／25名
- (H31年4月2日現在)
- 鉄棒・跳び箱等を使って楽しく運動します。

通年

## ストリート ダンス教室



- 月曜日 17:10～18:00
  - 受講料／3000円(約30回分)
  - 講 師／榎勢 弓
  - 対 象／小学3～6年
  - 定 員／20名
- ヒップホップを基礎から学び、みんなと楽しく踊ります♪

## ユニバーサル スポーツ体験



- 水曜日 11:00～11:50
  - 受講料／1500円(約15回分)
  - 講 師／財団職員
  - 対 象／60歳以上
  - 定 員／20名
- ★眉山園  
会場
- 誰でも手軽にできる種目なので、障がいを持った方でも一緒に楽しめます。

## 生活習慣病 予防教室



- 水曜日 13:00～13:50
  - 受講料／3000円(約15回分)
  - 講 師／徳大リハビリテーション部
  - 対 象／18歳以上
  - 定 員／30名
- 理学療法士によるトレーニングです。教室前後には測定も行います。

## NEW チャレンジ スポーツ教室



- 水曜日 14:30～15:20
  - 受講料／3000円(約15回分)
  - 講 師／財団職員
  - 対 象／18歳以上
  - 定 員／24名
- 色々な球技スポーツを楽しく体験できる教室です。

## わんぱく運動 (5歳児)



- 水曜日 16:00～16:50
  - 受講料／1500円(約15回分)
  - 講 師／財団職員
  - 対 象／5歳児
  - 定 員／25名
- (H31年4月2日現在)
- 鉄棒・跳び箱等を使って楽しく運動します。

## シュレイ先生の やさしい英会話



- 水曜日 19:00～19:50
  - 受講料／3000円(約15回分)
  - 講 師／ウィルス シュレイ
  - 対 象／18歳以上
  - 定 員／15名
- 簡単な日常英会話を身につけます。

## 親子うんどう 教室



- 木曜日 10:00～10:45
  - 受講料／3000円(約15回分)
  - 講 師／・榎勢 弓 ・柏原 葉月
  - 対 象／2, 3歳児と保護者
  - 定 員／15組
- (H31年4月2日現在)
- 親子のスキンシップを図り、遊びながら体の使い方を学びます。

## 楽しく ピンポン教室



- 木曜日 15:00～15:50
  - 受講料／3000円(約15回分)
  - 講 師／財団職員
  - 対 象／18歳以上
  - 定 員／40名
- ゲームをたっぷり楽しめる教室です。

通年

## テニス教室 (経験者コース)



- 木曜日 10:00～11:30
  - 受講料／3000円(約30回分)
  - 講 師／春田 衛
  - 対 象／18歳以上
  - 定 員／20名
- ゲームを中心に楽しく身体を動かします。

通年

## テニス教室 (初心者コース)



- 木曜日 14:00～15:30
  - 受講料／3000円(約30回分)
  - 講 師／春田 衛
  - 対 象／18歳以上
  - 定 員／20名
- 初心者でも安心！基礎から楽しく学べます。

通年

## テニス教室 (ジュニアコース)



- 木曜日 16:00～17:00
  - 受講料／1500円(約30回分)
  - 講 師／春田 衛
  - 対 象／小学3～6年生
  - 定 員／20名
- 基本練習からゲームまで、テニスを楽しみながら学びます。

## バウンド テニス



- 金曜日 9:30～10:50
  - 受講料／3000円(約15回分)
  - 講 師／西條 勝行
  - 対 象／18歳以上
  - 定 員／30名
- テニスと卓球をミックスさせたスポーツ！どなたでも気軽に楽しめます。

## 肩こり腰痛 解消体操



- 金曜日 11:00～11:50
  - 受講料／3000円(約15回分)
  - 講 師／中窪 武久
  - 対 象／40歳以上
  - 定 員／25名
- 様々な体操で体のゆがみを整えます。

## 生き生き 筋活教室B



- 金曜日 13:00～13:50
  - 受講料／3000円(約15回分)
  - 講 師／財団職員
  - 対 象／18歳以上
  - 定 員／40名
- 健康寿命を伸ばす為に、足腰を鍛えていつまでも元気な体作りを応援します。

## スポンジ テニス



- 金曜日 14:30～15:50
  - 受講料／3000円(約15回分)
  - 講 師／財団職員
  - 対 象／18歳以上
  - 定 員／20名
- ストレス発散に！年齢や性別に関係なく誰でも楽しめるスポーツです。

## ジュニア スポーツ教室



- 金曜日 16:00～16:50
  - 受講料／1500円(約15回分)
  - 講 師／財団職員
  - 対 象／小学1・2年生
  - 定 員／25名
- 器械体操や様々なスポーツにチャレンジします。

通年

## キッズベーシック イングリッシュ



- 金曜日17:20～18:10
  - 受講料／3000円(約30回分)
  - 講 師／フリック昌子
  - 対 象／小学3・4年
  - 定 員／10名
- 歌や生活英語を楽しく学びます。

通年

## すもう教室



- 土曜日 10:00～12:00
  - 受講料／約24回分  
子ども 1500円 大人 3000円
  - 講 師／徳島県相撲連盟
  - 対 象／小学1年生～大人
  - 定 員／10名
- 基礎からしっかり指導します。

|     |                                              |                                  |                                  |                                       |                                          |                                           |
|-----|----------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 月曜日 | ちょこっと<br>ダンス♪<br>10:00～10:50                 | 生き生き<br>筋活教室A<br>13:00～13:50     | トレーニング<br>14:00～14:50            | キッズ<br>わんぱく運動<br>(4歳児)<br>16:00～16:50 | キッズ<br>ストリート<br>ダンス<br>17:10～18:00       |                                           |
| 水曜日 | 眉山園<br>会場<br>ユニバーサル<br>スポーツ体験<br>11:00～11:50 | 生活習慣病<br>予防教室<br>13:00～13:50     | チャレンジ<br>スポーツ<br>14:30～15:20     | キッズ<br>わんぱく運動<br>(5歳児)<br>16:00～16:50 | シュレイ先生の<br>やさしい英会話<br>19:00～19:50        |                                           |
| 木曜日 | キッズ<br>親子うんどう<br>10:00～10:45                 | テニス教室<br>(経験者コース)<br>10:00～11:30 | テニス教室<br>(初心者コース)<br>14:00～15:30 | 楽しくピンポン<br>15:00～15:50                | キッズ<br>テニス教室<br>(ジュニアコース)<br>16:00～17:00 |                                           |
| 金曜日 | バウンドテニス<br>9:30～10:50                        | 肩こり腰痛<br>解消体操<br>11:00～11:50     | 生き生き<br>筋活教室B<br>13:00～13:50     | スポンジテニス<br>14:30～15:50                | キッズ<br>ジュニア<br>スポーツ<br>16:00～16:50       | キッズ<br>キッズベーシック<br>イングリッシュ<br>17:20～18:10 |
| 土曜日 | キッズ<br>&大人<br>すもう教室<br>10:00～12:00           |                                  |                                  |                                       |                                          |                                           |

# 徳島県立中央武道館

## 2019年度前期教室

### 教室生募集

募集期間 2月8日～2月28日

☎088-652-1831

一般財団法人徳島県スポーツ振興財団  
HP: <http://www.awa-spo.net>



#### 太極拳教室

初回4月8日～

- 月曜日 10:30～11:30
- 受講料／2000円(約10回分)
- 講師／越智 誉敏
- 対象／18歳以上
- 定員／20名



運動不足を解消し、新陳代謝の促進や技術のレベルアップを図ります。

#### 高齢剣道教室

初回4月18日～

- 木曜日 10:00～11:30
- 受講料／1000円(約10回分)
- 講師／財団職員
- 対象／60才以上の剣道経験者
- 定員／25人

年齢・レベルにあった基本稽古から地稽古まで指導します。



#### ハツラツ筋活教室

初回4月18日～

- 木曜日 10:00～11:00
- 受講料／1000円(約10回分)
- 講師／財団職員
- 対象／60歳以上
- 定員／40名



いつまでも元気であるために、足腰や体幹を鍛えて心と身体のコンディションを整えます。

#### ピラティス教室

初回4月18日～

- 木曜日 13:00～14:00
- 受講料／3000円(約15回分)
- 講師／中野 千穂
- 対象／18歳以上
- 定員／15名



正しい骨格を意識しながら、体幹の筋肉を整えます。しなやかで美しい身体づくりをしませんか。

#### リスタート弓道教室

初回4月18日～

- 木曜日 18:30～20:30
- 受講料／5000円(約20回分)
- 講師／徳島県弓道連盟
- 対象／18歳以上(経験者)
- 定員／10名



弓道経験者にもう一度弓道を始めるきっかけづくりとして指導します。

#### 受付方法

○申込期間  
2月8日(金)～2月28日(木) 9:00～19:00

○申込方法  
お電話若しくは直接事務所で受付します。

○当選発表・支払手続  
3月6日(水)～3月11日(月)  
ホームページ及び施設内の掲示板

※期日内に手続きに来られない場合当選無効とさせていただきます。お支払い後の返金はできません。

※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)

#### 徳島県立中央武道館

〒770-0852 徳島市徳島町城ノ内6  
TEL: 088(652)1831

休館日: 火曜(火曜が祝日の場合は水曜日)

※当施設に専用駐車場はありません

お車の方は最寄りの有料駐車場をご利用下さい。



<http://www.awa-spo.net>

※今年7月頃から剣道場及び柔道場は改修工事で利用できなくなる見込の為期間を短縮して教室を実施します。