

鳴門・大塚スポーツパーク 教室生募集

2019年度前期教室

2月8日より募集開始！



教室は4月第3週からスタート！

NEW!!

スポーツのある生活
はじめませんか！

スッキリトレーニング教室

働き盛りの皆さんへ
日曜夕方に教室が始まります！
いい汗かいて、気分も体もスッキリ!!
一週間の疲れをリセットできます！

日曜の夕方



一般財団法人徳島県スポーツ振興財団

ハツラツ 健康教室



- 月曜日 9:30~10:30
 - 受講料/1500円
 - 講師/財団職員
 - 対象/60歳以上
 - 定員/60名
- 筋トレと健康づくりに役立つ運動で、心身のリフレッシュを図ります。

親子うんどう (2・3歳児と 保護者)



- 月曜日 10:00~11:00
 - 受講料/3000円
 - 講師/NARUTO総合型SC
 - 対象/2・3歳児とその保護者
(2019年4月2日の時点で2~3歳の子ども)
 - 定員/20組
- 親子でスキンシップを図り、発育・発達に応じたうんどう遊びを楽しみます。

生き生き 筋活A



- 月曜日 11:00~12:00
 - 受講料/3000円
 - 講師/財団職員
 - 対象/18歳以上
 - 定員/20名
- 全身をトレーニングし、筋肉を刺激！運動機能の向上を目指します。



パワーヨガで フィットネス



- 月曜日 13:00~14:00
 - 受講料/3000円
 - 講師/橋本 美恵子
 - 対象/18歳以上
 - 定員/男20名 女20名
- ヨガの呼吸法やパワーヨガ特有のポーズでパワフルな体を作ります。

燃焼系格闘技 エクササイズ



- 月曜日 14:15~15:15
 - 受講料/3000円
 - 講師/栗田 耕市
 - 対象/18歳以上
 - 定員/50名
- パンチやキックを入れたエアロビクス！テンポのいい音楽に合わせてストレス発散と脂肪を燃やします。

わんぱく運動 (5歳児)



- 月曜日 15:30~16:30
 - 受講料/1500円
 - 講師/財団職員
 - 対象/5歳児
(2019年4月2日の時点で5の子ども)
 - 定員/30名
- 鉄棒、跳び箱、トランポリンやボールなど、楽しく動きの基本を身につけます。

生活習慣病 予防教室



- 水・金曜日 9:30~10:30
 - 受講料/6000円
 - 講師/鳴門病院
 - 対象/40歳以上
 - 定員/50名
- 理学療法士による踏み台トレーニングやストレッチ！教室前後には測定も行います。

スポンジテニス (ゲームコース)



- 水曜日 9:00~10:30
 - 受講料/3000円
 - 講師/財団職員
 - 対象/18歳以上
 - 定員/24名
- 経験者集まれ！思い切り打ってストレス発散！ゲームをたっぷり楽しめます。
※9:00に集合して準備も一緒にします。

スポンジテニス (初級コース)



- 水曜日 10:45~11:45
 - 受講料/3000円
 - 講師/財団職員
 - 対象/18歳以上
 - 定員/24名
- ラケットの握り方からストローク・ボレー・サーブまで、基礎から練習します。

脱メタボ ・ヨガ



- 水曜日 11:00~12:00
 - 受講料/3000円
 - 講師/橋本 美恵子
 - 対象/18歳以上 女性限定
 - 定員/80名
- 女性だけの気兼ねない環境で体をほぐし、ヨガ特有の呼吸法やポーズで脱メタボを目指します。

トレーニング 教室A



- 水曜日 13:00~14:00
 - 受講料/3000円
 - 講師/財団職員
 - 対象/18歳以上
 - 定員/20名
- 自分の体力に合わせたマシントレーニングや体幹トレーニングで筋力アップを図ります。

親子うんどう (4歳児と 保護者)



- 水曜日 14:30~15:30
 - 受講料/3000円
 - 講師/財団職員
 - 対象/4歳児と保護者
(2019年4月2日の時点で4歳の子ども)
 - 定員/30組
- 親子でいろんな運動遊びにチャレンジ！運動の楽しさを経験します。

ジュニア スポーツ (小学3・4年)



- 水曜日 16:15~17:15
 - 受講料/1500円
 - 講師/財団職員
 - 対象/小学3~4年生
 - 定員/30名
- 器械体操・トランポリン・球技など様々なスポーツを体験して、協調性や身体能力の向上を図ります。



Reborn 体幹入門A



- 木曜日 9:30～10:30
 - 受講料／3000円
 - 講師／花増 幸二
 - 対象／18歳以上(初心者)
 - 定員／10名
- 経験豊富なトレーナーが個々に応じたトレーニング法やコツをアドバイスします。

ウェルCOME 長寿教室



- 木曜日 11:00～12:00
 - 受講料／1500円
 - 講師／大西 浩司
 - 対象／65歳以上
 - 定員／40名
- ストレッチ・筋トレ・脳トレなど、皆で楽しく体を動かし健康寿命を伸ばしましょう。

トレーニング 教室B



- 木曜日 14:00～15:00
 - 受講料／3000円
 - 講師／財団職員
 - 対象／18歳以上
 - 定員／20名
- 自分の体力に合わせたマシントレーニングや体幹トレーニングで筋力アップを図ります。

ジュニア スポーツ (小学5・6年)



- 木曜日 15:45～16:45
 - 受講料／1500円
 - 講師／財団職員
 - 対象／小学5・6年生
 - 定員／20名
- 器械体操・トランポリン・球技など様々なスポーツを通して、苦手克服と運動不足解消を目指します。

Reborn 体幹入門B



- 金曜日 9:30～10:30
 - 受講料／3000円
 - 講師／花増 幸二
 - 対象／18歳以上
 - 定員／10名
- 経験豊富なトレーナーが個々に応じたトレーニング法やコツをアドバイスします。

生き生き 筋活B



- 金曜日 11:00～12:00
 - 受講料／3000円
 - 講師／財団職員
 - 対象／18歳以上
 - 定員／20名
- 全身をトレーニングし、筋肉を刺激！運動機能の向上を目指します。



ロコモ予防 教室



- 金曜日 13:00～14:00
 - 受講料／1500円
 - 講師／川島 歩
 - 対象／65歳以上
 - 定員／60名
- 健康運動指導士による足腰をしっかりさせる運動を主に行います。

ニュースポーツ 教室



- 金曜日 14:00～15:00
 - 受講料／3000円
 - 講師／財団職員
 - 対象／18歳以上
 - 定員／30名
- 誰もが楽しめる種目でレクリエーション！障がいをもった方でも一緒に楽しめます。



ジュニア スポーツ (小学1・2年)



- 金曜日 15:45～16:45
 - 受講料／1500円
 - 講師／財団職員
 - 対象／小学1・2年生
 - 定員／30名
- 友だちと楽しく運動しよう！様々な動きを身につけ基礎体力を養います。

スッキリ トレーニング 教室



- 日曜日 18:00～19:00
 - 受講料／6000円
 - 講師／財団職員
 - 対象／18歳以上
 - 定員／10名
- 働き盛りの皆さんへ！トレーニング方法を学びいい汗かいて気分も体もスッキリ！筋肉量や体脂肪測定も行います。



競技力向上教室 (4月～3月まで)

弓道教室 (夜間)



- 水・土曜日 18:30～20:30
 - 受講料／6000円
 - 講師／天野 忠文
 - 対象／18歳以上
 - 定員／20名
- 初心者から経験者まで、基本的な所作・礼儀・技能を指導します。

少年剣道 教室



- 月・水曜日 18:00～20:00
 - 土曜日 9:00～11:00
 - 受講料／4500円
 - 講師／元木 武 他
 - 対象／小学生
 - 定員／30名
- 剣道の基本礼儀作法から防具をつけての試合まで指導します。初心者歓迎！

ジュニア フェンシング



- 金曜日 19:00～21:00
 - 受講料／1500円
 - 講師／石井 佑佳梨 他
 - 対象／小学3年生～中学生
 - 定員／20名
- 元海外プロコーチらが初めての子どもにも、基礎から安全に楽しく指導します。

申込期間

平成31年2月8日(金)～2月28日(木) (火曜日を除く) 9:00～21:00

申込方法

以下の方法でお申し込みください。

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(財団HPからもアクセス可)



幼児用



小学生用



大人用

注意事項

- 電話受付はできません。
- 同じ教室名には同時申し込みはできません。(以下対象教室)
生き生き筋活(A/B)、スポンジテニス(ゲーム/初級)、
ヨガ(パワーヨガ/脱メタボ)、Reborn(A/B)、トレーニング(A/B/スッキリ)
- 鳴門病院の人間ドックを受診された方を優先対象とします。
(H30年1月以降の領収書をご提示ください)
- 定員を超えた場合、H30年度後期教室を受講していない方を優先対象とします。
- 対象年齢は2019年4月2日の時点とします。

当選発表

平成31年3月6日(水)～3月18日(月)

ホームページ及びアミノバリューホール玄関ホールにて当選番号を掲示

支払手続

・期間:3月13日(水)～3月18日(月) 9:00～17:00

・場所:アミノバリューホール1階選手控室

※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800円(中学生以下)

※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。

※お支払後の返金はありません。

一般財団法人徳島県スポーツ振興財団

鳴門市撫養町立岩字四枚61

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

TEL:088-685-3131 ※火曜休館日

