

令和3年度 前期運動教室

JAバンク蔵本公園

教室生募集



申 込

2月1日(月)~2月26日(金)

受講決定

3月8日(月) 9:00~

ホームページ及び事務所前掲示板にて発表

支 払

3月8日(月)~3月14日(日)

火曜日を除く 9:00~19:00

教室開始

4月12日(月)より順次スタート

新型コロナウイルス感染予防対策を実施中です。手指消毒、ソーシャルディスタンスなど、安心して運動できる環境づくりにご協力ください。

前期(4月~9月)

蔵本公園開催教室

幼児	わんぱく運動(4・5歳児)	幼児	親子うんどう
日時	/月曜日 16:00~16:50	日時	/木曜日 10:00~10:45
受講料	/2000円(約15回)	受講料	/3500円(約15回)
講師	/財団職員	講師	/榎瀬 弓・柏原 葉月
対象	/4歳・5歳児 (R3.4.2現在)	対象	/2・3歳児と保護者 (R3.4.2現在)
定員	/15名	定員	/10組
走る、飛ぶ、投げる、捕るを基本にいろんな運動やスポーツにチャレンジします。		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。	

小学生	ジュニアスポーツ
日時	/金曜日 16:00~16:50
受講料	/2000円(約15回)
講師	/財団職員
対象	/小学1・2年生
定員	/15名
器械体操や様々なスポーツにチャレンジします。	

大人	ちょこっとダンス
日時	/月曜日 9:30~10:20
受講料	/3500円(約15回)
講師	/吉本 栄里子
対象	/18歳以上
定員	/25名
音楽に合わせて楽しく踊り、心も体もリフレッシュ♪	

大人	チャレンジスポーツ
日時	/月曜日 11:00~11:50
受講料	/3500円(約15回)
講師	/財団職員
対象	/18歳以上
定員	/15名
様々なスポーツ(球技等)を体験し、新たな趣味を見つけましょう。	

大人	生き生き筋活(初級)
日時	/月曜日 13:00~13:50
受講料	/3500円(約15回)
講師	/財団職員
対象	/18歳以上
定員	/20名
優しく簡単な運動で、足腰を鍛えていつまでも元気な体作りを応援します。	

大人	ジムで健康運動
日時	/月曜日 14:00~14:50
受講料	/3500円(約15回)
講師	/財団職員
対象	/18歳以上
定員	/15名
トレーニングジムで、自体重や器具などを使って体質改善を図ります。	

大人	Reborn体幹入門A
日時	/水曜日 9:30~10:20
受講料	/4000円(約15回)
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目的や体力に応じたトレーニング方法を指導します。	

大人	Reborn体幹入門B
日時	/水曜日 11:00~11:50
受講料	/4000円(約15回)
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目的や体力に応じたトレーニング方法を指導します。	

大人	生活習慣病予防
日時	/水曜日 11:00~11:50
受講料	/3500円(約15回)
講師	/徳大リハビリテーション部
対象	/40歳以上
定員	/20名
理学療法士によるトレーニングプログラムで心身ともに体質改善を図りませんか!	

大人	椅子を使ってハツラツ体操
日時	/水曜日 13:00~13:50
受講料	/2000円(約15回)
講師	/財団職員
対象	/65歳以上
定員	/10名
ゆっくりとした動きや椅子に座っての動きが中心で、体力に自信のない方でも取り組みます。	

大人	シュレイ先生のやさしい英会話
日時	/水曜日 19:00~19:50
受講料	/3500円(約15回)
講師	/ウィルス シュレイ
対象	/18歳以上
定員	/10名
簡単な日常英会話を身につけます。	

大人	ビジョンヨガ
日時	/木曜日 11:00~12:00
受講料	/4000円(約15回)
講師	/フリンク昌子
対象	/18歳以上
定員	/20名
身体の引き締めからリラクゼーションまで行います。	

大人	バウンドテニス
日時	/木曜日 13:00~14:20
受講料	/3500円(約15回)
講師	/西條 勝行
対象	/18歳以上
定員	/15名
テニスと卓球をミックスさせたスポーツです。どなたでも気軽に楽しめます。	

大人	楽しくピンポン
日時	/木曜日 15:00~15:50
受講料	/3500円(約15回)
講師	/渡辺憲司・財団職員
対象	/18歳以上
定員	/20名
主にゲームを楽しむ教室です。外部講師を招き、技術力向上も目指します。	

大人	楽しくシェイプアップ
日時	/木曜日 19:30~20:30
受講料	/4000円(約15回)
講師	/永井 弥生
対象	/18歳以上
定員	/15名
音楽にのって有酸素運動や筋トレで体を引き締めます。	

大人	ZUMBAゴールド
日時	/金曜日 10:00~10:50
受講料	/4000円(約15回)
講師	/財団職員
対象	/40歳以上
定員	/20名
インストラクターの動きをまねるだけの簡単なダンスフィットネスプログラムです。	

大人	生き生き筋活(中級)
日時	/金曜日 11:00~11:50
受講料	/3500円(約15回)
講師	/財団職員
対象	/18歳以上
定員	/20名
少し強めのトレーニングで体幹や足腰を鍛えていつまでも元気な体作りを応援します。	

大人	美姿勢ピラティス
日時	/金曜日 13:00~13:50
受講料	/4000円(約15回)
講師	/岩佐 和宏
対象	/18歳以上
定員	/20名
インナーマッスル部分を鍛える内容となっています。年齢に関わらず運動が苦手な方でも行えます。	

大人	スポンジテニス
日時	/金曜日 14:30~15:30
受講料	/3500円(約15回)
講師	/財団職員
対象	/18歳以上
定員	/20名
スポンジボールと専用のラケットを使用し、年齢や性別に関係なく誰でも楽しめます。	

通年(4月～3月)

蔵本公園開催教室

小学生 テニス (ジュニアコース)

日時 /木曜日 16:00～17:00
受講料 /1500円 (約30回)
講師 /春田 衛
対象 /小学3～6年年生
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
競技力向上を目指します。

小学生 キッズペーシックイングリッシュ

日時 /金曜日 17:20～18:10
受講料 /3500円 (約30回)
講師 /フリンク昌子
対象 /小学3・4年生
定員 /10名

歌や生活英語を楽しく学びます。

大人 テニス(経験者コース)

日時 /木曜日 10:00～11:30
受講料 /3000円 (約30回)
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。

大人 テニス(初心者コース)

日時 /木曜日 14:00～15:30
受講料 /3000円 (約30回)
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。

小学生以上 すもう教室

日時 /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。

申込期間

令和3年2月1日(月)～2月26日(金) 9:00～19:00 火曜日を除く

申込方法

以下のいずれかの方法でお申込みください。

1. JAバンク蔵本公園事務所にて直接申込み。
2. 下記のQRコードから専用フォームにより申込み。(財団HPからもアクセス可)



一般用



幼児・小学生用



親子用

注意事項

- ・ 電話受付はできません。
- ・ 定員超過の場合、抽選を行います。また新規の受講者を優先します。
- ・ **同じ教室名の同時申込はできません。**
生き生き筋活(初級/中級)、Reborn体幹(A/B)、テニス(経験者/初心者)

当選発表

令和3年3月8日(月) 9:00～

ホームページ及びJAバンク蔵本公園事務所前掲示板にて発表

支払手続

3月8日(月)～3月14日(日) 火曜日を除く 9:00～19:00

JAバンク蔵本公園 事務所にてお支払いを行ってください。

※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。

※お支払い後の返金はできません。



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 蔵本公園事務所

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

TEL: 088-631-7549 ※火曜休館日



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

令和3年度・前期運動教室

徳島県立中央武道館

教室生募集

2月1日(月)より順次スタート

☎ 088-652-1831 ※火曜休館日

募集教室一覧



太極拳

日 時/月曜日
10:30~11:30
受講料/3500円(約15回)
講師/越智 誉敏
定員/15名
対象/18歳以上

運動不足を解消し、
新陳代謝の促進や
技術向上を図ります。



ハツラツ筋活

日 時/水曜日
13:00~14:00
受講料/3500円(約15回)
講師/財団職員
定員/25名
対象/18歳以上

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。



高齢剣道

日 時/木曜日
10:00~11:30
受講料/3500円(約30回)
講師/財団職員
定員/25名
対象/60歳以上(経験者)

年齢・レベルにあつた
基本稽古から地稽古
まで。



ピラティス

日 時/木曜日
13:00~14:00
受講料/3500円(約15回)
講師/中野 千穂
定員/15名
対象/18歳以上

正しい骨格を意識し
ながら、体幹の筋肉
を整えます。



リスタート弓道

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

弓道経験者にもう一度、
始めるきっかけづくり
として指導します。

申込

2月1日(月)~2月26日(金)※電話申込可

当選発表

3月8日(月)9:00~ ホームページ及び施設内の掲示板
※定員超過の場合、抽選を行います。また、新規の受講者を優先します。

支払手続

3月8日(月)~3月14日(日)
※受講料以外に別途スポーツ安全保険が必要です。
64歳以下1,850円 65歳以上1,200円

※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できません。

申込・お問合せ先

一般財団法人徳島県スポーツ振興財団
徳島市徳島町城内6番地 中央武道館事務所

【HP】 <https://www.awa-spo.net/chuo/>
【TEL】088-652-1831 ※火曜休館日



※当施設に専用の駐車場はございません