

鳴門・大塚スポーツパーク

令和2年度 後期運動教室

教室生募集



申 込

8月31日(月)～9月18日(金)

※火曜休館

受講決定

9月24日(木) 発表

支 払

10月1日(木)～10月7日(水)

9:00～17:00

※火曜休館

教室開始

10月19日(月)より順次スタート

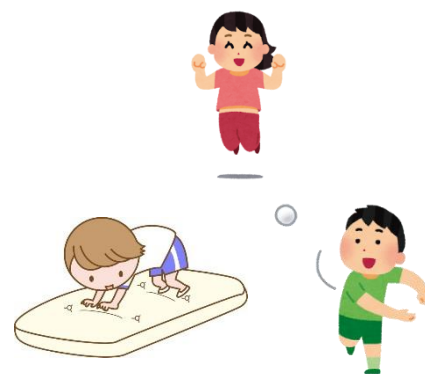
申込等の詳細は裏面をご覧ください

一般財団法人徳島県スポーツ振興財団

大 人	生き生き筋活	大 人	パワーヨガでフィットネス	大 人	燃焼系格闘技エクササイズ
●月曜日 11:00～12:00 ●対 象／18歳以上 ●定 員／25名 ●受講料／3000円(約15回分) ●講 師／財団職員・花増幸二		●月曜日 13:00～14:00 ●対 象／18歳以上 ●定 員／男20名 女20名 ●受講料／3000円(約15回分) ●講 師／橋本 美恵子		●月曜日 14:15～15:15 ●対 象／18歳以上 ●定 員／25名 ●受講料／3000円(約15回分) ●講 師／栗田 耕市	
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。		筋力を使ったヨガを実施します。男性も満足 of 運動量です！		エアロビクスにキックやパンチを組み合わせた運動です。脂肪燃焼や、体幹も鍛えられます。音楽に合わせて、気分も上々！	
大 人	Reborn体幹A（経験者）	大 人	ウェルCOME！長寿	大 人	Reborn体幹B（初心者）
●木曜日 9:30～10:30 ●対 象／18歳以上 経験者 ●定 員／25名 ●受講料／3000円(約15回分) ●講 師／花増 幸二		●木曜日 11:00～12:00 ●対 象／65歳以上 ●定 員／20名 ●受講料／1500円(約15回分) ●講 師／大西 浩司		●金曜日 11:00～12:00 ●対 象／18歳以上 初心者 ●定 員／10名 ●受講料／3000円(約15回分) ●講 師／花増 幸二	
経験豊富なトレーナーが、健康づくりに役立つトレーニング方法を伝授。花増トレーナーのトレーニングを経験した方向けです。		人生100年時代に合わせて、日々実践できるような運動を行い、健康長寿を目指しましょう。柔道整復師が指導します。		経験豊富なトレーナーが、健康づくりに役立つトレーニング方法を伝授。少人数で個別指導も充実しています。	
大 人	ハツラツ健康A/B	大 人	生活習慣病予防A/B	大 人	脱メタボ・ヨガA/B
●A 月曜日 9:30～10:30 B 木曜日 13:30～14:30 ●対 象／60歳以上 ●定 員／各30名 ●受講料／1500円(約15回分) ●講 師／財団職員・花増 幸二		●A 水曜日 9:30～10:30 B 金曜日 9:30～10:30 ●対 象／40歳以上 ●定 員／各25名 ●受講料／3000円(約15回分) ●講 師／出口 憲一(鳴門病院)		●A 水曜日 11:00～12:00 B 木曜日 10:00～11:00 ●対 象／18歳以上 女性限定 ●定 員／各40名 ●受講料／3000円(約15回分) ●講 師／橋本 美恵子	
健康づくりに役立つ筋力トレーニングやリズム体操などの有酸素運動、脳トレ体操等を実施します。 ※前期中止教室のため、前期受講生優先		踏み台を上り下りする運動を実施し、生活習慣病の予防や改善を目指します。事前と事後に筋力等の測定も行います。鳴門病院の理学療法士が指導します。 ※前期中止教室のため、前期受講生優先		女性限定の教室です。呼吸法やヨガのポーズを通じて、しなやかな体づくりとメタボ予防を目指します。 ※前期中止教室のため、前期受講生優先	
大 人	ロコモ予防A/B	大 人	ジムで健活！A/B	大 人	楽しく！レクリエーション
●A 水曜日 13:00～14:00 B 金曜日 11:00～12:00 ●対 象／65歳以上 ●定 員／各30名 ●受講料／1500円(約15回分) ●講 師／A 財団職員 B 川島 歩		●A 木曜日 13:00～14:00 B 木曜日 15:00～16:00 ●対 象／50歳代・60歳代 ●定 員／各5名 ●受講料／3000円(約15回分) ●講 師／財団職員		●金曜日 13:30～14:30 ●対 象／18歳以上 ●定 員／20名 ●受講料／3000円(約15回分) ●講 師／財団職員・シルバー大学院OB	
老化や転倒は足腰の弱りから。年齢とともに適度な筋トレが必要です。年を重ねても元気に動ける体づくりを目指します。健康運動指導士が指導します。 ※前期中止教室のため、前期受講生優先		仕事も一段落し、自分の時間ができた人、これから先の健康寿命を考える退職世代。トレーニングジムで健康づくりのための運動を丁寧に指導します。同世代で楽しく健康づくり活動！（略して健活！） ※前期中止教室のため、前期受講生優先		年齢や性別・体力などを問わず、誰でも楽しくできる種目（ディスコンなど）を行います。ゲームになれば皆、熱中！いろんな種目で心も体もリフレッシュ！ ※前期中止教室のため、前期受講生優先	

※前期中止した教室は、前期受講生を優先します。優先後に空きがある場合は、申込者を対象に抽選を行います。

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・４年）
●金曜日 15:45～16:45 ●対 象／小学1・2年生 ●定 員／30名 ●受講料／1500円（約15回分） ●講 師／財団職員 一年生になったら、友達と楽しく運動しよう！ 跳び箱・鉄棒・ミニサッカーにトランポリン！ 様々な運動で基礎体力の向上と動きの上達を目指します。 ※前期中止教室のため、前期受講生優先		●水曜日 16:15～17:15 ●対 象／小学3・4年生 ●定 員／20名 ●受講料／1500円（約15回分） ●講 師／財団職員 器械体操や球技・トランポリンなど様々なスポーツや運動を体験！ よりよい身体の発達、能力の向上を目指します。 ※前期中止教室のため、前期受講生優先	
幼児	親子うんどう（２・３歳児）	幼児	親子うんどう（４歳児）
●月曜日 10:45～11:45 ●対 象／２・３歳児とその保護者 ●定 員／10組 ●受講料／3000円（約15回分） ●講 師／NARUTO総合型SC 親子でわいわい運動あそびとスキンシップ。 体を動かす楽しさを感じましょう！ ※前期中止教室のため、前期受講生優先		●水曜日 14:30～15:30 ●対 象／４歳児とその保護者 （2020年4月2日の時点で4歳の子ども） ●定 員／20組 ●受講料／3000円（約15回分） ●講 師／財団職員 楽しい運動あそびを通じて、体を動かすことが好きな子を目指します。 鉄棒・跳び箱の基本にもチャレンジします。 親子でスキンシップもとるので安心して参加できます。 ※前期中止教室のため、前期受講生優先	



※前期中止した教室は、前期受講生を優先します。優先後に空きがある場合は、申込者を対象に抽選を行います。

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

少年剣道（小学生）	夜間弓道教室（18歳以上）
●月・水曜日 18:00～20:00 - 土曜日 9:00～11:00 ●対 象／小学生 ●定 員／30名 ●受講料／4500円（1年間分） ●講 師／石村 行範 他	●水・土曜日 18:30～20:30 ●対 象／18歳以上 ●定 員／20名 ●受講料／6000円（1年間分） ●講 師／天野 忠文



．．．．． 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	ハツラツ健康A 9:30～10:30	生活習慣病予防A 9:30～10:30	Reborn体幹A（経験者） 9:30～10:30	生活習慣病予防B 9:30～10:30
	親子うんどう（２・３歳児） 10:45～11:45	脱メタボ・ヨガA 11:00～12:00	脱メタボ・ヨガB 10:00～11:00	ロコモ予防B 11:00～12:00
	生き生き筋活 11:00～12:00		ウェルCOME！長寿 11:00～12:00	Reborn体幹B（初心者） 11:00～12:00
午後	パワーヨガでフィットネス 13:00～14:00	ロコモ予防A 13:00～14:00	ジムで健活！A 13:00～14:00	楽しく！レクリエーション 13:30～14:30
	格闘技エクササイズ 14:15～15:15	親子うんどう（４歳児） 14:30～15:30	ハツラツ健康B 13:30～14:30	
	わんぱくうんどう（５歳児） 15:30～16:30	ジュニアスポーツ（３・４年） 16:15～17:15	ジムで健活！B 15:00～16:00	ジュニアスポーツ（１・２年） 15:45～16:45

申込期間

令和2年8月31日(月)～9月18日(金) 9:00～21:00 ※火曜休館

申込方法

以下のいずれか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

申込み上の注意

- 電話受付はできません。
- 同じ名称の教室には重複して申込みできません。AかBのどちらかを選んでください。
- 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。※新規申込者を優先
- 前期受講生優先教室は、空きが出た場合、申込者の中から抽選を行います。

当選発表

令和2年9月24日(木) 9:00～

当財団HPおよびアミノバリューホール玄関に当選番号を掲示

申込が定員に達していない教室がある場合も掲示します。(先着順で受け付けます)

支払手続

期 間: 令和2年10月1日(木)～10月7日(水) 9:00～17:00

場 所: アミノバリューホール 1階 選手控え室

※火曜休館

※受講料以外に別途スポーツ安全保険料が必要です。(前期支払い済の方は除く)

64歳以下 1,850円 65歳以上 1,200円 子ども(中学生以下)800円

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。

ただし当財団が教室を中止した場合は、財団規定に基づき受講料を返金します。

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

H P : <https://www.awa-spo.net>

TEL : 088 - 685 - 3131 ※火曜休館

