

令和5年度・後期運動教室 徳島県立中央武道館 教室生募集

☎ 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
13:10～14:10
受講料／3500円(約15回)
講 師／協会職員
定 員／30名
対 象／18歳以上

足腰や体幹を鍛えて心と身体のコンドーションを整えます。



ピラティス

日 時／木曜日
13:10～14:10
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 7月24日(月)～8月31日(木)※電話申込可

当選発表 9月11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 9月11日(月)～9月17日(日)
※受講料以外に別途スポーツ安全保険が必要です。(前期受講者は不要)
64歳以下1,850円 65歳以上1,200円 ※令和5年4月1日時点の年齢
※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。

教室開始 10月11日(水)より順次スタート

申込・お問合せ先

公益財団法人徳島県スポーツ協会
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

令和5年度 後期運動教室 むつみパーク蔵本 教室生募集



申込

7月24日(月)～8月31日(木)

受講決定

9月11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

9月11日(月)～9月17日(日)

火曜日を除く 9:00～17:00

教室開始

10月11日(水)より順次スタート
3月上旬まで

公益財団法人徳島県スポーツ協会

10月～3月 開催

月曜 わんぱく運動(4・5歳児) ●時 間／16:00～16:50 ●対 象／4歳・5歳児 (R5.4.2時点) ●定 員／15名 ●受講料／2,000円 (約15回) ●講 師／協会職員 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。	木曜 親子うんどう ●時 間／10:00～10:45 ●対 象／2・3歳児と保護者 (R5.4.2時点) ●定 員／10組 ●受講料／3,500円 (約15回) ●講 師／榎勢 弓・柏原 葉月 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。
金曜 ジュニアスポーツ ●時 間／16:00～16:50 ●対 象／小学1・2年生 ●定 員／15名 ●受講料／2,000円 (約15回) ●講 師／協会職員 器械体操や様々なスポーツにチャレンジします。	月曜 Reborn体幹入門 ●時 間／9:30～10:20 ●対 象／18歳以上 ●定 員／10名 ●受講料／4,000円 (約15回) ●講 師／花増幸二 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。
月曜 チャレンジスポーツ ●時 間／11:00～11:50 ●対 象／18歳以上 ●定 員／20名 ●受講料／3,500円 (約15回) ●講 師／協会職員 ソフトボール・バドミントン・スノーボード・卓球等を体験し、楽しく身体を動かしましょう。	月曜 ジムで健康運動 ●時 間／14:00～14:50 ●対 象／18歳以上 ●定 員／15名 ●受講料／3,500円 (約15回) ●講 師／協会職員 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。
水曜 のびのびストレッチ ●時 間／10:00～10:50 ●対 象／65歳以上 (R5.4.1時点) ●定 員／10名 ●受講料／2,000円 (約15回) ●講 師／協会職員 日頃は伸ばさない筋肉をしっかり伸ばして、柔らかくしなやかな体づくりを目指します。	水曜 椅子を使ってハツラツ体操 ●時 間／13:00～13:50 ●対 象／65歳以上 (R5.4.1時点) ●定 員／10名 ●受講料／2,000円 (約15回) ●講 師／協会職員 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。
木曜 背骨コンディショニング ●時 間／11:00～12:00 ●対 象／18歳以上 ●定 員／20名 ●受講料／4,000円 (約15回) ●講 師／平松佐知子 ※骨折、妊娠中または可能性がある方は、参加不可 肩こり、腰痛、膝の痛みでお悩みの方。背骨・骨盤の歪みを整えてその痛みを改善します。	木曜 バウンドテニス ●時 間／13:00～14:20 ●対 象／18歳以上 ●定 員／20名 ●受講料／3,500円 (約15回) ●講 師／西條勝行 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。
木曜 楽しくピンポン ●時 間／15:00～15:50 ●対 象／18歳以上 ●定 員／25名 ●受講料／3,500円 (約15回) ●講 師／渡辺憲司・協会職員 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。	金曜 楽しくレクリエーション ●時 間／9:30～10:20 ●対 象／40歳以上 (R5.4.1時点) ●定 員／20名 ●受講料／3,500円 (約15回) ●講 師／シバハ-大学院OB会・協会職員 ポッチャ・カローリング等、どなたでも楽しめるゲームスポーツを行います。
金曜 生き生き筋活B ●時 間／11:00～11:50 ●対 象／18歳以上 ●定 員／25名 ●受講料／3,500円 (約15回) ●講 師／協会職員 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。	金曜 ZUMBAゴールド ●時 間／14:30～15:30 ●対 象／40歳以上 (R5.4.1時点) ●定 員／20名 ●受講料／4,000円 (約15回) ●講 師／山口宣子 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。

申込期間

令和5年7月24日(月)～8月31日(木) 9:00～19:00 ※火曜休館

申込方法

以下のいずれかの方法でお申込みください。

1. むつみパーク蔵本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。(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、同じ時間帯に開催される教室の重複申込はできません。**
 ※生き生き筋活(A/B)、背骨コンディショニングとビジョンヨガ

当選発表

令和5年9月11日(月) 9:00～

ホームページ及び事務所前掲示板にて発表

支払手続

9月11日(月)～9月17日(日) 火曜日を除く 9:00～17:00

むつみパーク蔵本 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。(前期受講者は不要)

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ありません。



公益財団法人徳島県スポーツ協会

徳島市庄町1丁目76-2 蔵本事務所

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

TEL: 088-631-7549 ※火曜休館日

