

令和6年度 後期運動教室 むつみパーク蔵本 教室生募集



パウンドテニス



親子うんどう



楽しくレクリエーション

申込

7月1日(月)～8月25日(日)

受講決定

9月9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9日(月)～9月15日(日)

火曜日を除く 9:00～17:00

教室開始

10月7日(月)より順次スタート

3月上旬まで

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(R6.4.2時点)
- 定員/15名
- 受講料/2,000円(約15回)
- 講師/協会職員

運動機能の基礎を作る大切なこの時期に、遊びながら「楽しむスポーツ」を体験できます。

木曜 親子うんどう

- 時間/10:00～10:45
- 対象/2・3歳児と保護者(R6.4.2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、遊びながら身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

この時期に必要な体力・運動機能を培うとともに楽しみながら心と身体の発達を目指します。

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 ダンスでリフレッシュ

- 時間/10:00～10:50
- 対象/18歳以上
- 定員/35名
- 受講料/3,500円(約15回)
- 講師/吉本栄里子

音楽に合わせて楽しく踊り、心も身体もリフレッシュ♪

月曜 チャレンジスポーツ

- 時間/13:00～13:50
- 対象/18歳以上
- 定員/24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・スノーゲテニス・卓球等を体験し、楽しく身体を動かしましょう。

月曜 ジムで健康トレーニング

- 時間/14:00～14:50
- 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

トレーニングジムの機械を使って体質改善を図ります。

水曜 らくらくストレッチA

- 時間/10:00～10:50
- 対象/65歳以上(R6.4.1時点)
- 定員/15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身体づくりを目指します。

水曜 生活習慣病予防

- 時間/11:00～11:50
- 対象/40歳以上(R6.4.1時点)
- 定員/30名
- 受講料/3,500円(約15回)
- 講師/徳島大学病院理学療法士

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!

水曜 らくらくストレッチB

- 時間/13:00～13:50
- 対象/65歳以上(R6.4.1時点)
- 定員/15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身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/14:10～15:00
- 対象/65歳以上(R6.4.1時点)
- 定員/15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/25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 ビジョンヨガ

- 時間/11:00～12:00
- 対象/18歳以上
- 定員/25名
- 受講料/4,000円(約15回)
- 講師/フリンク昌子

硬い人ほど気持ち良い。頭と身体をゆるめて、熟睡できる身体を目指しましょう。

木曜 バウンドテニス

- 時間/13:00～14:20
- 対象/18歳以上
- 定員/24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/30名
- 受講料/3,500円(約15回)
- 講師/渡辺憲司・協会職員

主にラリーを楽しむ教室です。外部講師を招き、技術力向上も目指します。

木曜 楽しくシェイプアップ

- 時間/19:00～20:00
- 対象/18歳以上
- 定員/25名
- 受講料/4,000円(約15回)
- 講師/協会職員

音楽ののって有酸素運動や筋トレで身体を引き締めます。

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(R6.4.1時点)
- 定員/20名
- 受講料/3,500円(約15回)
- 講師/シバ-大学院OB会・協会職員

ポッチャ・カローリング・囲碁ボールなどゲームスポーツを誰でも気軽に楽しめる内容です。

金曜 生き生き筋活

- 時間/11:00～11:50
- 対象/18歳以上
- 定員/35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氣な身体づくりを目指します。

金曜 スポンジテニス

- 時間/13:00～14:00
- 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

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。

金曜 ZUMBAゴールド

- 時間/14:30～15:20
- 対象/40歳以上(R6.4.1時点)
- 定員/25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です。

申込期間

令和6年7月1日(月)～8月25日(日) 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。**
※らくらくストレッチ(A/B)、背骨コンディショニングとビジョンヨガ、ダンスでリフレッシュとReborn体幹入門

当選発表

令和6年9月9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9日(月)～9月15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できませんのでご了承ください。



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**



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

令和6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ディションを整えます。



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1日(月)~8月25日(日)※電話申込可

当選発表

9月9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9日(月)~9月15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6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7日(月)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