

鳴門・大塚スポーツパーク 教室生募集

令和7年度
後期

毎日の生活に運動を取り入れましょう！



申込

7月7日(月)～9月5日(金)

※火曜休館

当選
発表

9月8日(月) 9:00～発表

HPおよびアミノバリューホール玄関にて掲示

支払

9月15日(月・祝)～9月19日(金)

10:00～19:00

※火曜休館

開始

10月6日(月)より順次スタート予定
(3月上旬まで)

公益財団法人 徳島県スポーツ協会

大人の対象年齢は、令和7年4月1日時点の年齢とします

のびのびストレッチ ●月曜 11:00~12:00 ●対象/18歳以上 ●定員/35名 ●受講料/4,000円 (約15回分) ●講師/協会職員 日頃は伸ばさない筋肉を伸ばし、しなやかな体へ！疲労軽減・腰痛・肩こり予防にも効果的です	スポンジテニス(初心者Ⅱ) ●月曜 13:30~14:30 ●対象/18歳以上 ●定員/14名 (R7前期受講者優先) ●受講料/4,000円 (約15回分) ●講師/協会職員 前期受講者優先です。基本的な練習を行い、ゲームに慣れていきましょう！	キックボクシングエクササイズ！ ●月曜 14:00~15:00 ●対象/18歳以上 ●定員/35名 ●受講料/4,000円 (約15回分) ●講師/栗田 耕市 パンチ・キックで全身運動！初めて・久しぶりの方が無理なく楽しめるプログラムです！
生活習慣病予防 ●水・金曜 9:30~10:30 ●対象/40歳以上 ●定員/35名 ●受講料/7,000円 (約30回分) ●講師/鳴門病院理学療法士 週2回！踏み台運動で、生活習慣病の予防・改善を目指します。教室開催前後に各種測定を実施。	レッツ！ピンポン(初心者) ●水曜 9:30~10:30 ●対象/18歳以上 ●定員/8名 ●受講料/4,000円 (約15回分) ●講師/高橋光枝・協会職員 初心者向けのラージボール卓球教室。ラケットの握り方から始めよう！ラケット・ボール貸出	レッツ！ピンポン(ゲーム) ●水曜 9:30~10:30 ●対象/18歳以上 ●定員/24名 (R7前期初心者受講生優先) ●受講料/4,000円 (約15回分) ●講師/協会職員・高橋光枝 初心者コース受講済または経験者向けダブルスラージボール卓球！専用ラケットは各自用意ください
リフレッシュヨガ ●水曜 11:00~12:00 ●対象/18歳以上 ●定員/50名 ●受講料/4,000円 (約15回分) ●講師/橋本 美恵子 ヨガの呼吸やポーズ、軽い筋トレも取り入れたヨガ。心身をリフレッシュしましょう。	スポンジテニス(ゲーム) ●木曜 10:00~11:00 ●対象/18歳以上 ●定員/14名 ●受講料/4,000円 (約15回分) ●講師/協会職員 基礎から一歩踏み出したゲーム中心の教室。経験の差に関わらず、ゲームを楽しみましょう！	爽快！リズム体操 ●木曜 11:00~12:00 ●対象/18歳以上 ●定員/35名 ●受講料/4,000円 (約15回分) ●講師/橋本 美恵子 畳の部屋で誰でも気軽に！やさしいリズムに合わせて動きましょう。体ポカポカ、こころも爽快！
生き生き筋活 ●木曜 13:30~14:30 ●対象/18歳以上 ●定員/35名 ●受講料/4,000円 (約15回分) ●講師/協会職員 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。	ジムで健活！ ●木曜 14:00~15:00 ●対象/50歳代・60歳代 ●定員/6名 ●受講料/4,000円 (約15回分) ●講師/協会職員 トレーニングジムでの教室！初めての方が取り組みやすいマシントレーニングを中心に行います。	 イ・チ・オ・シ みんなでレクスポ！  1度ルールを聞けばすぐにできるような、簡単なゲームスポーツをたくさん行います！ 運動経験がない方も得意な種目が見つかるかも！
Reborn体幹(初心者) ●金曜 10:30~11:30 ●対象/18歳以上 ●定員/15名 ●受講料/4,000円 (約15回分) ●講師/花増 幸二 健康目的のトレーニングの基本を知りたいなら、まずはこの教室！少人数制で個別指導も充実！	みんなでレクスポ！ ●金曜 14:00~15:00 ●対象/18歳以上 ●定員/24名 ●受講料/4,000円 (約15回分) ●講師/シルバー大学院OB・協会職員 年齢・性別・体力は不問のレクリエーションスポーツ！種目は囲碁ボールやモルック等7つ程度	

対象年齢：65歳以上の教室

ロコモ予防 ●水曜 14:00~15:00 ●対象/65歳以上 ●定員/35名 ●受講料/2,500円 (約15回分) ●講師/川島 歩 ロコモ予防とスムーズに動く体作りを目指し、足腰の筋トレと小さな筋肉や関節の運動を行います	楽ゆる体操 ●木曜 9:30~10:30 ●対象/65歳以上 ●定員/35名 ●受講料/2,500円 (約15回分) ●講師/吉成 裕子 人生100年時代！フレイル（虚弱）予防のための体操をゆったり、じっくり楽しく行います。	ハツラツ健康 ●金曜 11:00~12:00 ●対象/65歳以上 ●定員/35名 ●受講料/2,500円 (約15回分) ●講師/協会職員 ハツラツとした体づくりを目指し、全身運動、脳トレ、筋トレ等をバランスよく実施します！
--	---	---

キックボクシング
エクササイズ!

生活習慣病予防(40歳~)

生き生き筋活

ジムで健活!(50歳代・60歳代)

爽快!リズム体操

リフレッシュヨガ

ハツラツ健康(65歳~)

Reborn体幹(初心者)

ロコモ予防(65歳~)

のびのびストレッチ

楽ゆる体操(65歳~)

中学生以下の対象年齢は、令和7年4月2日時点の年齢とします

幼児・小学生の教室

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(3～5年)
●金曜 15:45～16:45	●対象／小学1・2年生	●木曜 15:45～16:45	●対象／小学3～5年生
●定員／25名	●受講料／2500円 (約15回分)	●定員／20名	●受講料／2500円 (約15回分)
●講師／協会職員		●講師／協会職員	
多くの種目を経験し、ルールを理解することや、スポーツの楽しさを感じることを目指します！		走・跳・投という基本からボールゲーム等のスポーツまで。学校で学ばない種目も楽しく体験！	
幼児	わんぱくうんどう (5歳児)		
●月曜 15:30～16:30	●対象／5歳児		
●定員／15名	●受講料／2,500円 (約15回分)		
●講師／協会職員			
神経の発達が著しいこの時期に多くの運動にチャレンジ！いろいろな動きや、種目を知ろう！			

※幼児の教室では、教室時間中、必ず保護者の方が会場で待機してください

通年・夜間に実施している教室!

働くオトナのフィットネス

●木曜 19:30~20:30(月3回程度) 1回ごと500円

1回ずつ申込み教室です。いつからでも、都合のいい時だけでも参加できます!
鳴門・大塚スポーツパークHPお知らせ欄に詳しい日程を掲載しています。

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		生活習慣病予防 9:30~10:30	楽ゆる体操 9:30~10:30	生活習慣病予防 9:30~10:30
		レッツ!ピンポン(初心者・ゲーム) 9:30~10:30	スポンジテニス(ゲーム) 10:00~11:00	Reborn体幹(初心者) 10:30~11:30
	のびのびストレッチ 11:00~12:00	リフレッシュヨガ 11:00~12:00	爽快!リズム体操 11:00~12:00	ハツラツ健康 11:00~12:00
午後	スポンジテニス(初心者Ⅱ) 13:30~14:30	ロコモ予防 14:00~15:00	生き生き筋活 13:30~14:30	みんなでレクスポ! 14:00~15:00
	キックボクシングエクササイズ! 14:00~15:00		ジムで健活! 14:00~15:00	
	わんぱくうんどう(5歳児) 15:30~16:30		ジュニアスポーツ(3~5年) 15:45~16:45	ジュニアスポーツ(1・2年) 15:45~16:45
夜			働くオトナのフィットネス 19:30~20:30	←毎月20日に次月予定と申込開始!

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む、技術を向上させる目的の教室です。

夜間弓道教室(18歳以上)

ジュニアフェンシング(小3~中学)

少年剣道(小学生)

満員になりました

●木・金曜 19:00~21:00
●対象/小学3年生~中学生
●新規募集/5名程度
●受講料/3,000円(1年分)
●講師/徳島県フェンシング協会

●月・水曜 18:30~20:30
土曜 9:00~11:00
●対象/小学生
●新規募集/10名程度
●受講料/4,500円(1年分)
●講師/石村 行範 他

※競技力向上は、窓口受付のみです。初めてのの方は、窓口もしくは電話でお問い合わせの上、お申込み下さい。

申込み

期間：令和7年 7月 7日(月)～ 9月 5日(金)

以下のいずれかの方法でお申込みください。

1. アミノバリューホール1階窓口にて直接申込 9:00～20:30 ※火曜休館

2. 申込み専用フォームから申込み（協会HPからもアクセス可）



幼児用



小学生用



大人用

※教室の案内・内容をよくご確認の上お申し込みください。

申込み上の注意

- 徳島県民の方が対象です。
- 電話受付はできません。競技力向上は窓口受付のみです。
- 教室の対象年齢は、大人が令和7年4月1日時点、中学生以下は同4月2日の年齢とします。
- 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。また前回受講していない方を優先します。
（一部の教室、競技力向上教室を除く）

当選発表

令和7年 9月 8日(月) 9:00～ ※火曜休館
協会HP及びアミノバリューホール玄関にて掲示

支払手続

期 間：令和7年 9月 15日(月・祝)～ 9月 19日(金) ※火曜休館
10:00～19:00

場 所：アミノバリューホール

※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
（令和7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なります。

※お支払後の返金はありません。ご了承の上、お支払いください。

公益財団法人 徳島県スポーツ協会

鳴門市撫養町立岩字四枚61

HP：<https://www.awa-spo.net/naruto/>

TEL：088-685-3131 ※火曜休館

