

令和8年度
前期

むつみパーク藏本 教室生募集

ご家族で毎日の生活に運動を取り入れてみませんか！



申込

1月26日(月)～2月23日(月・祝)

9:00～20:30 *火曜休館 (※火曜日が祝日の場合は翌水曜日が休館となります)

当選発表

3月2日(月) 9:00～

ホームページ及びむつみパーク事務所前掲示板にて発表

お支払

3月9日(月)～3月15日(日)

9:00～17:00 *火曜休館

開始

4月13日(月)より順次スタート予定(9月上旬まで)

大人の教室

(4月～9月開催)

※対象年齢は
令和8年4月1日時点とします

Reborn体幹入門

- * 日 時 / 月曜・9:30～10:20
* 対 象 / 18歳以上
* 定 員 / 20名
* 受 講 料 / 5,000円(約15回)
* 講 師 / 花増 幸二

経験豊富なトレーナーが、目的や体力に合わせて
トレーニング方法を指導します。

ダンスでリフレッシュ

- * 日 時 / 月曜・10:00～10:50
* 対 象 / 18歳以上
* 定 員 / 45名
* 受 講 料 / 5,000円(約15回)
* 講 師 / 吉本 栄里子

主に80年代に流行した音楽に合わせて、簡単な
振り付けて踊ります♪心も身体もリフレッシュ。

スポンジテニス

- * 日 時 / 月曜・11:00～12:00
* 対 象 / 18歳以上
* 定 員 / 20名
* 受 講 料 / 5,000円(約15回)
* 講 師 / 協会職員

スポンジのボールと専用のラケットを使用し、
年齢や性別関係なく楽しめます。

チャレンジスポーツ

- * 日 時 / 月曜・13:00～13:50
* 対 象 / 18歳以上
* 定 員 / 20名
* 受 講 料 / 5,000円(約15回)
* 講 師 / 協会職員

ソフトバレー・バドミントン・スポンジテニス・卓球等
を体験し、楽しく身体を動かしましょう。

らくらくストレッチ

- * 日 時 / 月曜・14:10～15:00
* 対 象 / 40歳以上
* 定 員 / 40名
* 受 講 料 / 5,000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と伸ばして、
柔らかくしなやかな身体づくりを目指します。



頭・体リフレッシュ教室

- * 日 時 / 水曜・9:30～10:20
* 対 象 / 40歳以上
* 定 員 / 35名
* 受 講 料 / 5,000円(約15回)
* 講 師 / 協会職員

用具を使った運動やストレッチ、脳トレ等組み
合わせ、心身の健康と、仲間づくりを目指します。

65歳からのゆるトレ

- * 日 時 / 水曜・11:00～11:50
* 対 象 / 65歳以上
* 定 員 / 25名
* 受 講 料 / 3,500円(約15回)
* 講 師 / 協会職員

筋力が落ちたな…と感じていませんか？無理なく
筋力と体力をもどしたい方におすすめです。

生活習慣病予防

- * 日 時 / 水曜・11:00～11:50
* 対 象 / 40歳以上
* 定 員 / 30名
* 受 講 料 / 5,000円(約15回)
* 講 師 / 徳島大学病院理学療法士

理学療法士によるプログラム！ステップエクササイズ
や筋力トレーニングを行い体質改善を図ります。

椅子を使ってハツラツ体操

- * 日 時 / 水曜・13:00～13:50
* 対 象 / 65歳以上
* 定 員 / 25名
* 受 講 料 / 3,500円(約15回)
* 講 師 / 協会職員

椅子に座って、ゆっくりとした動きを中心に、筋力
トレーニングやストレッチ、脳トレなどを行います。

ジムで健康トレーニング

- * 日 時 / 水曜・14:10～15:00
* 対 象 / 18歳以上
* 定 員 / 20名
* 受 講 料 / 5,000円(約15回)
* 講 師 / 協会職員

トレーニングジムのマシーンを使用して、
有酸素運動や筋力トレーニングを行います。

レッツ！フレイル予防

- * 日 時 / 木曜・9:30～10:20
* 対 象 / 65歳以上
* 定 員 / 35名
* 受 講 料 / 3,500円(約15回)
* 講 師 / 柏原 葉月

フレイル予防に特化した脳トレや運動を行い、
若々しく活力のある生活を目指します。

ビジョンヨガ

- * 日 時 / 木曜・11:00～12:00
* 対 象 / 18歳以上
* 定 員 / 25名
* 受 講 料 / 5,000円(約15回)
* 講 師 / フリンク 昌子

身体の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。

背骨コンディショニング

- * 日 時 / 木曜・11:00～12:00
* 対 象 / 18歳以上
* 定 員 / 35名
* 受 講 料 / 5,000円(約15回)
* 講 師 / 平松 佐知子

肩こり、腰痛、膝の痛みでお悩みの方。背骨・骨盤の
歪みを整え痛みを改善します。※妊娠中、骨折中不可

NEW エンジョイテニス(初級)

- * 日 時 / 木曜・13:30～14:30
* 対 象 / 18歳以上
* 定 員 / 20名
* 受 講 料 / 5,000円(約15回)
* 講 師 / 春田 衛 協会職員

初心者でも安心！基礎から楽しく学べます。
※ゲームコースと両方の申込みは不可。

NEW エンジョイテニス (ゲーム)

- * 日 時 / 木曜・14:45～15:45
* 対 象 / 18歳以上
* 定 員 / 20名
* 受 講 料 / 5,000円(約15回)
* 講 師 / 春田 衛

しっかりとしたラリーをマスターし、ゲームを
楽しみます。※初級コースと両方の申込み不可。

楽しくピンポン

- * 日 時 / 木曜・15:00～15:50
* 対 象 / 18歳以上
* 定 員 / 40名
* 受 講 料 / 5,000円(約15回)
* 講 師 / 渡辺 憲司

主にゲームを行います。外部講師からの分かりやすい
アドバイスもあり！楽しくピンポンしましょう。

NEW ピラティス

- * 日 時 / 木曜・19:00～20:00
* 対 象 / 18歳以上
* 定 員 / 20名
* 受 講 料 / 5,000円(約15回)
* 講 師 / 中野 千穂

姿勢、柔軟性、バランス感覚を向上させる
ピラティス。楽しみながら身体を引き締めます。

楽しくレクリエーション

- * 日 時 / 金曜・9:30～10:20
* 対 象 / 40歳以上
* 定 員 / 20名
* 受 講 料 / 5,000円(約15回)
* 講 師 / シルバー大OB会 協会職員

ボッチャ・囲碁ボールなど、どなたでも楽しめる
ゲームスポーツを行います。

NEW バドミントン&ラケットスポーツ

- * 日 時 / 金曜・11:00～12:00
* 対 象 / 18歳以上
* 定 員 / 16名
* 受 講 料 / 5,000円(約15回)
* 講 師 / 協会職員

バドミントンを中心にピックルボールやスナップ
ラクロス等を楽しみます。[R8年度限定教室]

生き生き筋活

- * 日 時 / 金曜・13:00～13:50
* 対 象 / 18歳以上
* 定 員 / 35名
* 受 講 料 / 5,000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
元気な身体作りを応援します。

ZUMBAゴールド

- * 日 時 / 金曜・14:30～15:20
* 対 象 / 40歳以上
* 定 員 / 40名
* 受 講 料 / 5,000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。



健
康
づ
く
り
教
室
の
目
安
の

しっかり

ほどほど

ゆっくり

生活習慣病予防

生き生き筋活

ZUMBAゴールド

ダンスでリフレッシュ

ジムで健康トレーニング

ピラティス

レッツ！フレイル予防

Reborn体幹入門

ビジョンヨガ

頭・体リフレッシュ教室

背骨コンディショニング

65歳からのゆるトレ

椅子を使ってハツラツ体操

らくらくストレッチ

子どもの教室 (4月~9月開催)

※対象年齢は
令和8年4月2日時点とします

キッズ運動塾（4歳児）

- * 日 時 / 月曜・16:00~16:50
- * 対 象 / 4歳児
- * 定 員 / 15名
- * 受 講 料 / 2,500円(約15回)
- * 講 師 / NPO法人スポーツ巡回ネットワーク・協会職員

運動機能の基礎をつくる大切なこの時期に、遊びながら様々な動きを体得できるようにします。

キッズ運動塾（5歳児）

- * 日 時 / 金曜・16:00~16:50
- * 対 象 / 5歳児
- * 定 員 / 15名
- * 受 講 料 / 2,500円(約15回)
- * 講 師 / NPO法人スポーツ巡回ネットワーク・協会職員

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

エンジョイキッズスポーツ

- * 日 時 / 水曜・16:00~16:50
- * 対 象 / 小学1・2年生
- * 定 員 / 15名
- * 受 講 料 / 2,500円(約15回)
- * 講 師 / 永岡 志津江 協会職員

体操種目(マット、跳び箱、鉄棒、トランポリン)などを専門の指導者が楽しく指導してくれます。

競技力向上教室 通年(4月~3月開催)

テニス教室

- * 日 時 / 木曜・16:00~17:00
- * 対 象 / 小学生
- * 定 員 / 20名
- * 受 講 料 / 1,500円(約30回)
- * 講 師 / 春田 衛

基本練習をはじめ、ゲームを楽しみながら競技力向上を目指します。

すもう教室

- * 日 時 / 木曜:18:00~20:00
土曜:10:00~12:00
- * 対 象 / 小・中学生
- * 定 員 / 20名
- * 受 講 料 / 3,000円(約60回)
- * 講 師 / 県相撲連盟

日本の国技である相撲を基本から学びながら、心身の健全育成を目指します。

① 申込方法

- 令和8年1月26日(月)~
令和8年2月23日(月・祝)
※申込時間 9:00~20:30
(火曜休館)
- 「事務所直接申し込み」又は
「専用フォーム」のいずれかでお申し込みください。

一般



子供



② 当選発表

- 令和8年3月2日(月)9:00~
- 「ホームページ」及び
「事務所前掲示板」にて発表します。

ホームページ



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

③ 支払手続

- 令和8年3月9日(月)~
令和8年3月15日(日)
* 手続時間 9:00~17:00
(火曜休館)
- むつみパーク蔵本会議室にてお支払いください。
- 受講料と保険料をご準備ください。
* 保険料 中学生以下 800円
64歳以下 2,000円
65歳以上 1,200円

- CHECK!**
- 申し込みは電話受付できません。
 - 教室の対象年齢は、大人が令和8年4月1日時点、子供は令和8年4月2日時点の年齢とします。
 - 同じ時間帯に開催される教室の申し込みはできません。
(例 ビジョンヨガと背骨コンディショニング)
 - 定員超過の場合は抽選を行います。また前回受講していない方を優先とします。
 - 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。またお支払い後の返金はできません。



公益財団法人
徳島県スポーツ協会 蔵本事務所

* 住所 徳島市庄町1丁目76-2 むつみパーク蔵本内
* HP <https://www.awa-spo.net>



088-631-7549

お気軽にお問合せください♪(火曜休館)

徳島県立中央武道館 教室生募集中

令和8年度
前期

大人の教室 (4月~9月開催)

※対象年齢は
令和8年4月1日時点とします

ピラティス

* 日 時 / 木曜・13:10~14:10
* 対 象 / 18歳以上
* 定 員 / 20名
* 受 講 料 / 5,000円(約15回)
* 講 師 / 中野 千穂
姿勢、柔軟性、バランス感覚を向上させる
ピラティス。楽しみながら身体を引き締めます。

通年教室 通年(4月~3月開催)

※対象年齢は
令和8年4月1日時点とします

太極拳

* 日 時 / 月曜・10:30~11:30
* 対 象 / 18歳以上
* 定 員 / 20名
* 受 講 料 / 5,000円(約15回)
* 講 師 / 越智 誉敏

運動不足を解消し、基礎体力の向上と
新陳代謝の促進や技術の向上を図ります。



弓道教室

* 日 時 / 木曜・18:30~20:30
* 対 象 / 18歳以上
* 定 員 / 25名
* 受 講 料 / 6,000円(約15回)
* 講 師 / 徳島県弓道連盟
弓道初心者から経験者まで、基本的な動作・
礼儀・技能からレベルに合わせて指導します。



高齢剣道(通年)

* 日 時 / 木曜・10:00~11:30
* 対 象 / 60歳以上
* 定 員 / 30名
* 受 講 料 / 7,000円(約45回)
* 講 師 / 白木 崇
剣道経験者を対象に、年齢・レベルにあった
基本稽古から地稽古まで指導します。



1 申込方法

■令和8年1月26日(月)~
令和8年2月23日(月・祝)

※申込時間 9:00~20:30
(火曜休館)

■「事務所直接申し込み」又は
「電話」のいずれかでお申し込み
ください。

2 当選発表

■令和8年3月2日(月)9:00~

■「ホームページ」及び
「事務所前掲示板」にて発表します。



ホームページ

3 支払手続

■令和8年3月9日(月)~
令和8年3月15日(日)
*手続時間 9:00~17:00
(火曜休館)

■中央武道館事務所にて
お支払いください。

■受講料と保険料をご準備ください。
*保険料 64歳以下 2,000円
65歳以上 1,200円



- 教室の対象年齢は、令和8年4月1日時点です。
- 定員超過の場合は抽選を行います。また前回受講していない方を優先とします。
- 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。またお支払い後の返金はできません。

公益財団法人
徳島県スポーツ協会 中央武道館事務所

*住所 徳島市徳島町城内6番地 徳島県立中央武道館
(当施設に専用駐車場はございません)

*H P [https://www.awa-spo.net](http://www.awa-spo.net)

088-652-1831

お気軽にお問合せください♪(火曜休館日)

