

令和8年度
前期

鳴門・大塚スポーツパーク 教室生 募集

毎日の生活に運動を取り入れましょう!



申込

1月26日(月)~2月23日(月・祝)

※火曜休館

当選
発表

3月2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

3月9日(月)~3月13日(金)

10:00~19:00 ※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)

大人の対象年齢は、令和8年4月1日時点の年齢とします

<p>エンジョイスports! New!</p> <ul style="list-style-type: none"> ●月曜 9:30~10:30 ●対象/18歳以上 ●定員/14名 ●受講料/5,000円 (約15回分) ●講師/協会職員 <p>ピククルボール・Tボール・バドミントンを実施 正式競技と違いローカルルールで楽しむ教室です</p>	<p>美姿勢エクササイズ New!</p> <ul style="list-style-type: none"> ●月曜 11:00~12:00 ●対象/18歳以上 ●定員/40名 ●受講料/5,000円 (約15回分) ●講師/三木 潮音 <p>美姿勢を作るためのエクササイズ! 良い姿勢は体の調子を整えます。(ストレッチボールを使用)</p>	<p>運動の量は “右の図”を 確認してください!</p> <p>要チェック! </p>
<p>スポンジテニス(初心者I)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●月曜 13:30~14:30 ●対象/18歳以上 ●定員/14名 ●受講料/5,000円 (約15回分) ●講師/協会職員 <p>小さいラケットと軽いボールで行う初心者向け 体育館内テニス! ラケット・ボールは貸し出します</p>	<p>キックボクシングエクササイズ!</p> <ul style="list-style-type: none"> ●月曜 14:00~15:00 ●対象/18歳以上 ●定員/35名 ●受講料/5,000円 (約15回分) ●講師/粟田 耕市 <p>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!</p>	<p>生活習慣病予防</p> <ul style="list-style-type: none"> ●水・金曜 9:30~10:30 ●対象/40歳以上 ●定員/40名 ●受講料/8,000円 (約30回分) ●講師/鳴門病院理学療法士 <p>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。</p>
<p>レッツ!ピンポン(初心者)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●水曜 9:30~10:30 ●対象/18歳以上 ●定員/8名 ●受講料/5,000円 (約15回分) ●講師/高橋光枝・協会職員 <p>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</p>	<p>レッツ!ピンポン(ゲーム)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●水曜 9:30~10:30 ●対象/18歳以上 ●定員/24名 (R7後期初心者受講生優先) ●受講料/5,000円 (約15回分) ●講師/協会職員・高橋光枝 <p>初心者コース受講済または経験者向けダブルスラ ジボール卓球! 専用ラケットは各自用意ください</p>	<p>リフレッシュヨガ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●水曜 11:00~12:00 ●対象/18歳以上 ●定員/50名 ●受講料/5,000円 (約15回分) ●講師/橋本 美恵子 <p>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。</p>
<p>スポンジテニス(ゲーム)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●木曜 10:00~11:00 ●対象/18歳以上 ●定員/14名 ●受講料/5,000円 (約15回分) ●講師/協会職員 <p>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!</p>	<p>爽快!リズム体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ●木曜 11:00~12:00 ●対象/18歳以上 ●定員/40名 ●受講料/5,000円 (約15回分) ●講師/橋本 美恵子 <p>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。体ボカボカ、こころも爽快!</p>	<p>ちょこトレ&ストレッチ New!</p> <ul style="list-style-type: none"> ●木曜 14:00~15:00 ●対象/18歳以上 ●定員/35名 ●受講料/5,000円 (約15回分) ●講師/協会職員 <p>筋トレ・ストレッチ両方したい方におススメで す! 全身を動かして体を強く・軽く♪</p>
<p>ジムで健活!</p> <ul style="list-style-type: none"> ●木曜 14:00~15:00 ●対象/50歳代・60歳代 ●定員/6名 ●受講料/5,000円 (約15回分) ●講師/協会職員 <p>トレーニングジムでの教室! 初めての方が取組み やすいマシントレーニングを中心にを行います。</p>	<p>Reborn体幹(初心者)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●金曜 10:30~11:30 ●対象/18歳以上 ●定員/15名 ●受講料/5,000円 (約15回分) ●講師/花増 幸二 <p>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!</p>	<p>みんなでレクスポ!</p> <ul style="list-style-type: none"> ●金曜 14:00~15:00 ●対象/18歳以上 ●定員/24名 ●受講料/5,000円 (約15回分) ●講師/シルバー大学院OB・協会職員 <p>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</p>

対象年齢：65歳以上の教室

<p>ロコモ予防</p> <ul style="list-style-type: none"> ●水曜 14:00~15:00 ●対象/65歳以上 ●定員/40名 ●受講料/3,500円 (約15回分) ●講師/川島 歩 <p>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</p>	<p>楽ゆる体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ●木曜 9:30~10:30 ●対象/65歳以上 ●定員/40名 ●受講料/3,500円 (約15回分) ●講師/吉成 裕子 <p>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。</p>	<p>楽しく!チェアトレ New!</p> <ul style="list-style-type: none"> ●金曜 11:00~12:00 ●対象/65歳以上 ●定員/16名 ●受講料/3,500円 (約15回分) ●講師/協会職員 <p>イス・ミニボール・チューブ等、道具を使って、 ストレッチ・脳トレ・筋トレなど!</p>
---	--	---

健康づくり教室の目安

中学生以下の対象年齢は、令和8年4月2日時点の年齢とします

幼児・小学生の教室

～運動の量～

しっかり	キックボクシング エクササイズ
	生活習慣病予防 (40歳～)
	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
	ちょこトレ&ストレッチ
	美姿勢エクササイズ
	楽しく！チェアトレ (65歳～)
	Reborn体幹（初心者）
	ロコモ予防 (65歳～)
ほっほっ	楽ゆる体操 (65歳～)
	ゆったり

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	●木曜	15:45～16:45
●対象	小学1・2年生	●対象	小学3～5年生
●定員	25名	●定員	20名
●受講料	2,500円 (約15回分)	●受講料	2,500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	●定員	15名
●受講料	2,500円 (約15回分)	●受講料	2,500円 (約15回分)
●講師	協会職員	●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。

夜間に実施している教室！

大人の弓道（基本）	New!	働くオトナのフィットネス	
●水曜	19:00～20:30	●木曜	19:30～20:30
●対象	18歳以上	●対象	18歳以上
●定員	10名	●定員	20名
●受講料	7,500円 (約15回分)	●受講料	1回ごと500円
●講師	天野 忠文	●講師	協会職員
初めての方と久しぶりに再開したい方を対象に、弓道の基本を実施します。道具は貸出しますので、気軽に始められます！		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！毎月20日に翌月の予定をHPに掲載します。	

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	みんなでエンジョイスports! 9:30～10:30	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
	美姿勢エクササイズ 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	楽しく！チェアトレ 11:00～12:00
午後	スポンジテニス(初心者I) 13:30～14:30	ロコモ予防 14:00～15:00	ちょこトレ&ストレッチ 14:00～15:00	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		大人の弓道(基本) 19:00～20:30	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。	ジュニアフェンシング(小3～中学)	少年剣道(小学生)
	●木曜 19:00～21:00 ●対象/小学3年生～中学生 ●新規募集/10名程度 ●受講料/1,500円(1年分) ●講師/徳島県フェンシング協会	●月・水曜 18:30～20:30 ●対象/小学生 ●新規募集/10名程度 ●受講料/3,000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8年 1月 26日(月)～ 2月 23日(月・祝)

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8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8年 3月 2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8年 3月 9日(月)～ 3月 13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。

64歳以下 2,000円 65歳以上 1,200円 子ども（中学生以下）800円
（令和8年4月1日時点の年齢）

※期間内にお支払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

