

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)

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8年4月1日時点の年齢とします

<p>エンジョイスports！ <i>New!</i></p> <p>●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> <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 <i>New!</i></p> <p>●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> <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> <p>●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> <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> <p>●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／栗田 耕市</p> <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> <p>●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> <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> <p>●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> <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> <p>●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> <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> <p>●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> <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> <p>●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> <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> <p>●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> <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 <i>New!</i></p> <p>●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> <p>筋トレ・ストレッチ両方したい方におススメです！全身を動かし体を強く・軽く♪</p>
<p>ジムで健活！</p> <p>●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> <p>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。</p>	<p>Reborn体幹(初心者)</p> <p>●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> <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> <p>●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> <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> <p>●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> <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> <p>●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> <p>人生100年時代！フレイル（虚弱）予防のための体操をゆっくり、じっくり楽しく行います。</p>	<p>楽しく！チェアトレ <i>New!</i></p> <p>●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> <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～)

楽ゆる体操
(65歳～)

ほごほご

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		
●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。

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	●月・水曜 18:30～20:30
	●対 象／小学3年生～中学生	●対 象／小学生
	●新規募集／10名程度	●新規募集／10名程度
	●受講料／1,500円（1年分）	●受講料／3,000円（1年分）
	●講 師／徳島県フェンシング協会	●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

