

鳴門・大塚スポーツパーク

令和8年度
後期

教室生募集

毎日の生活に運動を取り入れましょう！



申込

7月 1 日(水)～8月 24日(月)

※火曜休館

当選
発表

9月 2日(水) 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 14日(月)～ 9月 18日(金)

10：00～19：00 ※火曜休館

開始

10月 14日(水) 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8年4月1日時点の年齢とします

エンジョイスports！ ●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 ピックルボール・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	美姿勢エクササイズ ●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 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）	運動の量は “右の図”を 確認してください！ 要チェック! 
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 （R8前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 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	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／5,000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／40名 ●受講料／8,000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／5,000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 （R8前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 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	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／5,000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／5,000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／40名 ●受講料／5,000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。体ボカボカ、こころも爽快！	ちょこトレ&ストレッチ ●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 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♪
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／5,000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。	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／5,000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／5,000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／40名 ●受講料／3,500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／40名 ●受講料／3,500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くり、じっくり楽しく行います。	楽しく！チェアトレ ●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 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！
--	---	--

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 ～

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～)

小学生 ジュニアスポーツ(1・2年)

- 金曜 15:45～16:45
- 対象／小学1・2年生
- 定員／25名
- 受講料／2,500円（約15回分）
- 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！

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！

小学生 ジュニアスポーツ(3～5年)

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

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）

- 水曜 19:00～20:30
- 対象／18歳以上
- 定員／10名
- 受講料／7,500円（約15回分）
- 講師／天野 忠文

初めての方と再開したい方を対象に、基本の所作～射場に立つ（射る）までを目指します。道具は貸出しますので、気軽に始められます！

働くオトナのフィットネス

- 木曜 19:30～20:30
- 対象／18歳以上
- 定員／20名
- 受講料／1回ごと500円
- 講師／協会職員

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Ⅱ) 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

ジュニアフェンシング(小3～中学)

少年剣道(小学生)

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。

満員御礼

●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 7月 1日(水)～ 8月 24日(月)

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 9月 2日(水) 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 9月 14日(月)～ 9月 18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。（令和8年前期受講者除く）
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

