

令和8年度
後期

むつみパーク蔵本 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

7月27日(月)～8月31日(月)

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

9月7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

9月14(月)～9月18日(金)

9:00～17:00 *火曜休館

開始

10月5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

大人の教室（10月～3月開催） 4教室までお申し込みできます	※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 振り付けで踊ります♪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	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。	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 楽しめます。※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。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。	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 ポッチャ・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。
---	--	---

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 ラクロス等を楽しめます。[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。
--	--	---



こどもの教室
(10月～3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。

① 申込方法

- 令和8年7月27日(月)～
令和8年8月31日(月)
受付時間 9:00～20:30
(火曜休館※火曜が祝日の場合は翌水曜が休館)
- 「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9月7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。
※当選後のキャンセルはできません。

ホームページ



③ 支払手続

- 令和8年9月14日(月)～
令和8年9月18日(金)
手続時間 9:00～17:00
(火曜休館)
- おつみパーク蔵本野球場会議室にて
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
(令和8年度前期教室受講者は不要です)

CHECK!



- 電話での申し込みは受け付けておりません。
- 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 おつみパーク蔵本内
*H P <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

令和8年度 後期 教室生募集

大人の教室
(10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。

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。

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。



1 申込方法

■ 令和8年7月27日(月)～
令和8年8月31日(月)
受付時間 9:00～20:30
(火曜休館※火曜が祝日の場合は翌水曜が休館)

■ 「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9月7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9月14日(月)～
令和8年9月18日(金)
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
(令和8年度前期教室受講者は不要です)



- 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>



088-652-1831

お気軽にお問合せください♪(火曜休館日)