

令和7年度 後期 [2025年10月～2026年3月]

サンライフ北島
サンビレッジ北島
YGKドーム

受講生募集

サンライフ北島 受付日 9月7日(日) 午前9時から9月24日(水)までの開館中 [先着順]

※一部の教室で整理券を午前8時45分より配布します。配布する教室はサンライフ北島までお問い合わせください。
※整理券の配布は1教室につきお1人様1枚とします。(先着順) ※電話・FAX等でのお申し込みはできません。受講料を添えてお申し込みください。

TEL 698-7118
698-7361

お知らせ (詳しくは以下の教室一覧をご覧ください。)

残席について

新規開講予定

No.59 ～全身ととのう～
フローヨガ
難易度：☆☆☆
呼吸とともに動くフローヨガで、血流を促進させ、全身をスッキリととのえて、1日をスタートしましょう！年齢を問わず受講できるヨガ講座です。

No.64・65 キッズダンスA
キッズダンスB
好評につき、2クラスに分かれて開講しています。初めてでも安心して始められるよう、ダンスに必要なストレッチやアイソレーションの基本からゆっくり丁寧に指導します。

No.70 ZUMBA(火)
ラテンのリズムにのって楽しく体を動かして、シェイプアップしながら1日のストレスを発散しましょう！

変更等

No.9 華道(池坊) 時間変更
No.32 フレッシュ・アップ体操B 時間変更
No.46 社交ダンス火(初・中級) 時間変更

空白……余裕あり
△………5名以下
×………満席
・満席のクラスでキャンセル待ちを希望の方はお問い合わせください。

幸せづくり教室

●受講料/14,400円(税込)
[全18回] ※18歳以上

健康づくり教室

●受講料/14,400円(税込)
[全18回] ※18歳以上

No.	教室名	曜日	時間	講師	残席
1	書道 A	月	10:00～11:30	徳島県硬筆書道研究会理事 泉心会所属 笹田真里	△
2	書道 B	月	13:00～14:30		
3	実用筆ペン	月	15:00～16:00		
4	ペン習字	火	14:30～16:00	県硬筆書道研究会 東円子	
5	小筆・実用書道	火	19:00～20:30	徳島県書道展審査会員 長原皋月	
6	英会話(初級)	金	19:30～20:30	英会話講師 クリス・リトルフィールド	
7	トラベル英会話	月	19:30～20:30		
8	華道(未生流)	火	19:30～21:00	未生流 徳島支部 藤川恵甫	
9	華道(池坊)	水	9:30～11:00	池坊 徳島支部 福永清風	
10	華道(嵯峨御流)	月	10:00～11:30	嵯峨御流華道徳島司所会員 重永孝甫	
11	着付(初級)	土	10:00～11:30	装道きもの学院承認教室 新浜陽子	△
12	手編	火	10:00～11:30	全日本編物技芸協会会員 坂東昌美	
13	パッチワーク	火	10:00～12:00	(一社)現代工芸美術家協会会員 鳥井明子	
14	洋画(油絵・水彩画)	金	10:00～11:30	洋画家 乾繁春	
15	現代水墨画	土	13:30～15:00	国際墨絵協会師範 鮎合巧	
16	童謡・愛唱歌(火)	火	13:00～14:00	声楽家 園元千鶴	△
17	童謡・愛唱歌(金)	金	10:30～11:30		△
18	ウクレレ①(経験者)	水	9:00～10:20	大野ギター音楽院講師 平岡俊司	
19	ウクレレ②(初級者)	水	10:30～11:50		
20	ウクレレ③(初心者)	金	13:30～14:50		

No.	教室名	曜日	時間	講師	残席
21	卓球	金	19:30～21:00	徳島県卓球協会強化委員	
22	ラージボール卓球	土	10:00～11:30	元 大分国体優勝 四国総体優勝(S) 中村一政	
23	バドミントン(初級)	水	19:30～21:00	徳島県バドミントン協会参与 増金秀行	
24	大人のためのバレエ	火	15:15～16:30	エトワールクラシックバレエエコール 所属講師 浜田美紀	△
25	ハワイアンダンス(月)	月	13:00～14:00	ハワイアンダンスインストラクター 浜辺淳子	△
26	ハワイアンダンス(金)	金	9:45～10:45	中四国ハワイアン協会 インストラクター 宮本久恵	△
27	ハワイアンダンス(水)	水	18:30～19:30		
28	ベリーダンスエクササイズ	金	11:00～12:00	公益法人JAJA 日本フィットネス協会正会員 大野留美	
29	ZUMBA(ズンバ)(水)	水	10:00～11:00	ZUMBAインストラクター 中田美和	
30	ZUMBA(ズンバ)(金)	金	12:20～13:10	ZUMBAインストラクター 矢野真弓	
31	フレッシュ・アップ体操 A	金	13:30～14:45	NPO法人・ステップ21 徳島支部長 西田茂子	
32	フレッシュ・アップ体操 B	土	17:00～18:15		
33	ボディコンディショニング フィットネス	土	9:30～11:00	NCAコンディショニング インストラクター 矢野真弓	
34	パワーシェイプヨガ ビギナー	金	19:15～20:15	全米ヨガアライアンス200時間 終了講師 福田七穂子	
35	ヨーガ(火)	火	13:30～15:00	ヨーガインストラクター 豊島陽子	△
36	ヨーガ(水)	水	13:30～15:00		
37	太極拳	金	13:30～14:30	日本太極拳連盟三段公認指導員 吉永八重子	
38	和楽氣の若返り気功	月	15:15～16:15	大気道師範代 里見和代	
39	Discodanceで フィットネス	水	19:45～20:45	ダンス講師 高田まこ	

少人数クラス

●受講料/16,800円(税込)
[全18回] ※18歳以上

No.	教室名	曜日	時間	講師	残席	No.	教室名	曜日	時間	講師	残席
40	英会話(火・初級)	火	14:30～15:30	外国人英会話講師	△	45	まなざしの写真講座	月	15:00～17:00	フォトグラファー 幸田青滋	
41	韓国語①	金	13:30～14:30	韓国語講師 姜順任		46	社交ダンス火(初・中級)	火	17:45～19:15	四国地域会理事 葛西千恵子	
42	韓国語②	火	10:30～11:30			47	社交ダンス土(初・中級)	土	13:00～14:30	JBDF徳島県プロフェッショナル ダンス教師協会 鈴木つみ子	
43	韓国語③	金	15:00～16:00								
44	韓国語④	月	14:00～15:00								

中級
入門



特別教室 [10月～3月] ●受講料/7,200円(税込) [全9回]※18歳以上

No.	教室名	曜日	時間	講師	残席
48	フラワーデザイン	土	10:00～11:30	国家検定1級技能士 平塚 栄子	
49	マジック(手品)	土	19:30～21:00	徳島マジッククラブ所属 藤本 光子	
50	楽しい絵手紙A	土	10:00～12:00	日本絵手紙協会公認講師 松本 美恵	
51	楽しい絵手紙B	水	13:30～15:30		
52	折り紙	水	10:00～11:30	徳島おりがみ研究会 佐藤 淑子	
53	初めてのガラスアート	火	13:30～15:00	日本ガラスアート協会インストラクター 清水 晶子	
54	ちりめん手芸(月)	月	13:00～15:00	手工芸講師 坂東 昌美	
55	ちりめん手芸(火)	火	13:00～15:00		
56	ハーモニカ	水	13:30～15:00	民族楽器研究家 川竹 道夫	
57	健康一生!自分で守る! 楽々姿勢改善& 痛み解消教室	火	10:45～12:00	トクシマフィットネスラボ主宰 健康運動指導士 関本 真美	

特別教室 [10月～3月] ●受講料/8,400円(税込) [全9回]※18歳以上

No.	教室名	曜日	時間	講師	残席
58	ベーシックピラティス	火	12:00～13:00	ヨガ・ピラティスインストラクター 谷 順子	
59	NEW ～全身ととのう～ フローヨガ	日	9:30～10:30	ヨガインストラクター 彩 生	

特別教室 [10月～3月] ●受講料/9,600円(税込) [全9回]※18歳以上

No.	教室名	曜日	時間	講師	残席
60	絵心がなくても大丈夫! 癒しのツールペイント	水	19:30～21:00	日本手芸普及協会認定指導員 富永 ゆかり	
61	鉛筆デッサン・ 色えんぴつ画	月	13:30～15:00	絵画指導インストラクター 黒川 文代	△

一般財団法人 北島町労働者福祉協会

申込注意事項

※18歳以上の方なら、どなたでも受講できます。
※各施設の申込書にご記入の上、受講料を添えてお申し込みください。
※申込受付期間後に、本人の都合で受講できなくなった場合、受講料の返金はできません。
※受講申込者が定員に満たない教室は、中止することがあります。
※各教室とも子ども連れ及び申込者以外の方の受講はできません。
※開講後の教室の変更は認められません。
※他の方に申込受付後の権利を譲ることはできません。
※教室により、教材費が必要な場合があります。
※教室への入室は開始時刻の30分前からです。早く来られても入室できません。

●申込時にお伺いした個人情報は、教室の運営などに利用いたします。
ご本人の同意を得ることなく、第三者へ開示・提供することはありません。

講師募集

サンライフ北島、サンビレッジ北島、Y G K ドームでは、新規講座開設を計画しております。各施設で開催可能な企画をお持ちの講師の方は、具体的な講座内容を明記の上、当法人宛までお送りください。選考の上、追ってご連絡いたします。

子ども対象教室 [10月～3月] ●受講料/16,800円(税込) [全18回]

※講座中の保護者の方の入室はできません。

No.	教室名	対象	曜日	時間	講師	残席
62	キッズ英会話 A(STEP1)	5歳～小学生	月	15:30～16:30	英会話講師 クリス・ リトルフィールド	
63	キッズ英会話 B(STEP2)		月	16:35～17:35		
64	キッズダンスA(基礎)	小学生	月	16:30～17:30	JDAC認定ダンス指導員 春名 真美子	
65	NEW キッズダンスB(応用)		月	17:40～18:40		△

短期特別教室 [10月～12月] ●受講料/7,200円(税込) [全9回]※18歳以上

No.	教室名	曜日	時間	講師	残席
66	男性のための健康運動教室	土	19:30～20:15	運動インストラクター 宮下 広和	
67	骨盤エクササイズ	水	11:00～12:00	健康運動指導士 中野 千穂	
68	認知症予防! 脳若トレーニング	水	13:30～14:30	脳若トレーニング 認定トレーナー 田中 泰子	△
69	ZUMBA(月)	月	19:30～20:30	ZUMBAインストラクター 小手川 千帆	△
70	NEW ZUMBA(火)	火	19:20～20:20		
71	ボディリセットヨガ	火	20:30～21:30	フィットネスインストラクター 福田 七穂子	

短期特別教室 [10月～12月] ●受講料/8,400円(税込) [全9回]※18歳以上

No.	教室名	曜日	時間	講師	残席
72	シニアからはじめる やさしいストレッチ	火	13:30～14:30	フィットネスインストラクター 福田 七穂子	
73	暮らしに役立つ パソコン講座	土	10:00～11:30	マイクロソフトオフィスマスター 清水 ユミ	△

1日体験教室 1回800円(税込) 申込受付: 8/31(日)～定員を満了まで

教室名	開催日
ZUMBA(火)	9/9 9/16 9/30
ZUMBA(水)	9/3 9/10
ZUMBA(金)	9/5 9/12 9/19
Discodanceでフィットネス	9/3 9/10 9/17
男性のための健康運動教室	9/6 9/13 9/20
ボディリセットヨガ	9/9 9/16 9/30
シニアからはじめるやさしいストレッチ	9/9 9/16 9/30
～全身ととのう～フローヨガ	10/5 10/26

Instagramはじめました! 教室の紹介や施設の情報をお届けします!



サンライフ北島
@sunlife_kitajima



サンビレッジ北島
@svkitajima



北島北公園総合体育館
@kitakoen

北島町生涯学習センター

サンライフ北島



[平日] 午前9時00分～午後9時30分
[日曜・祝日] 午前9時00分～午後5時00分
[休館日] 毎週木曜日・年末・年始
板野郡北島町中村字川田9-1(北島町総合庁舎西隣)
TEL(088)698-7118 FAX(088)698-8301
e-mail sunlife@md.pikara.ne.jp
URL https://roufukkyou.jp
※曜日、催物によっては駐車場が混雑することがあります。

北島町温水プール

サンビレッジ北島



[平日] 午前10時00分～午後9時30分
[日曜・祝日] 午前9時00分～午後5時00分
[休館日] 毎週木曜日・年末・年始
板野郡北島町中村字日開野51番地の5
TEL(088)683-2388 FAX(088)683-2389
e-mail sv-club@mb.pikara.ne.jp
URL https://roufukkyou.jp
駐車場/70台・身障者/4台

北島北公園総合体育館

Y G K ドーム
北公園スポーツ広場



[平日] 午前9時00分～午後9時30分
[日曜・祝日] 午前9時00分～午後9時00分
[休館日] 毎週月曜日・年末・年始
板野郡北島町太郎八須字五反地10-1
TEL(088)697-3241 FAX(088)697-3245
URL https://roufukkyou.jp
駐車場/150台・身障者/6台

北島町民体育センター

北島町クリーンテニスコート



[平日] 午前8時30分～午後9時30分
[日曜・祝日] 午前8時30分～午後9時30分
[休館日] 毎週月曜日・年末・年始
板野郡北島町中村字中内11-1
TEL(088)698-8386
駐車場/64台

