

後期教室(10月~3月) 受講生募集
短期教室(10月~12月)



継続申込受付 8月27日(火) 午前9時から、9月12日(木)まで YGKドームにて受付

一般申込受付 9月17日(火) 午前9時から、9月29日(日)まで YGKドームにて受付(先着順)
~整理券は午前8時50分頃から配付します~

問い合わせ TEL.697-3241 ※電話でのお申し込みはできません。

令和6年度後期教室(10月~3月)・短期教室(10月~12月)受付方法について

現在受講している教室(令和6年度4月~9月・7月~9月 開講教室)を継続で希望される方の申込受付を先に行い、その後教室の定員に達していない教室のみ、一般の申込受付を行います。*継続申込受付は、現在受講している教室のみ対象となります。
★一般申込の募集人数は、北公園総合体育館までお問い合わせください。(北公園総合体育館のHPでもご覧いただけます。) <http://wwwd.pikara.ne.jp/zairoukitajima/>



◎1日体験教室 受講料 900円(1回) 8/27(火) 午前9時から受付開始 ※1日体験教室の受講前までに、教室の定員に達する場合もございます。ご了承ください。

No.	教室名	定員	開催日	曜日	時間
2	いきいきからだ元気!	各1名	9/3・10	火	13:30~15:00
3	もっと・いきいき・からだ元気!!	各2名	9/5・12	木	10:00~11:30
4	ZUMBA(ズンバ)	各4名	9/5・12	木	13:30~14:45
15	ハワイアン フラ	各5名	9/3・10	火	17:00~18:00
16	ボディリメイク エクササイズ	各6名	9/3・10・17	火	19:00~20:00
17	~心身の緊張を緩める~ ゆるヨガ	各8名	9/5・12・19	木	20:30~21:30
18	姿勢改善ストレッチ	各7名	9/6・13	金	14:30~16:00
20	ヨガ(水曜Aクラス)★	各8名	9/4・11	水	11:00~12:00

No.	教室名	定員	開催日	曜日	時間
21	ヨガ(水曜Bクラス)※新規開講予定 巡る♪疲労回復ヨガ	15名	9/4	水	20:30~21:30
22	~中高年のための~ 音楽で脳を若々しく!	各10名	9/3・17	火	10:30~12:00
23	はじめてのキーボード	各1名	9/3・17	火	13:00~14:00
24	簡単!楽しい!墨彩画	各6名	9/4・18	水	13:00~15:00
25	リンパデトックス☆体操	4名	9/18	水	19:30~21:00
27	みんなで楽しむタグラグビー	各10名	8/31・9/7	土	17:30~18:30

★ヨガ(水曜Aクラス)の体験内容は、「ゆるめてスッキリ!代謝アップフローヨガ」となり、後期の内容とは異なります。
※各教室につき、お一人様1回のみ受講可能。
※教室により、室内シューズ・ヨガマット・材料費が必要です。(詳細は、申込書に記載。)

健康づくり・スポーツ教室 令和6年10月~令和7年3月 大人(18歳以上)対象教室

No.	教室名	定員	曜日	時間	講師	受講料(回数)
1	身体の歪み調整ストレッチ	20名	木	9:00~10:30	徳島県エアロビック連盟理事長 健康運動実践指導者 小橋 美香	13,100円 [18回]
2	いきいきからだ元気!	20名	火	13:30~15:00	健康運動指導士 長谷部 裕之	
3	もっと・いきいき・からだ元気!!	20名	木	10:30~11:30	健康運動指導士 ZUMBAインストラクター 吉成 裕子	
4	ZUMBA(ズンバ)	20名	木	13:30~14:45	健康運動指導士 ZUMBAインストラクター 吉成 裕子	13,600円 [18回]
5	美しい姿勢・カッコイイ身体を目指す ピラティス	15名	木	11:00~12:00	PHIピラティスインストラクター 大村 尚	
6	ストレッチボールを使った コア(体幹)コンディショニング	15名	木	19:00~20:00	コアコンディショニングトレーナー 大村 尚	
7	運動が苦手な方も安心~身体づくり! 健康運動レッスン	25名	金	10:00~11:00	運動インストラクター 宮下 広和	

No.	教室名	定員	曜日	時間	講師	受講料(回数)
8	バランスボール エクササイズ	15名	金	13:00~14:00	フィットネスインストラクター 日根 香	13,600円 [18回]
9	リラックスヨガ	15名	金	11:00~12:00	全米ヨガアライアンス認定 (RYT200)取得 竹内 美穂	
10	シェイプアップヨガ	15名	金	20:30~21:30	全米ヨガアライアンス認定 (RYT200)取得 竹内 美穂	
11	パワーヨガ	15名	金	19:15~20:15	全米ヨガアライアンス認定 (RYT200)取得 竹内 美穂	9,100円[12回] ※教材費別途
12	やさしいオカリナ(初級)	14名	木	13:00~14:15	オカリナ指導者 武市 隆嗣	
13	楽しいオカリナ(中級・上級)	14名	木	14:30~16:00	オカリナ指導者 武市 隆嗣	3,900円[6回] ※教材費別途
14	はじめての仏教 学びと体験	20名	木	14:30~16:00	高野山真言宗 種時大師東林院 副住職 加藤 一真	

短期特別教室 令和6年10月~12月 大人(18歳以上)対象教室

No.	教室名	定員	曜日	時間	講師	受講料(回数)
15	ハワイアン フラ	15名	火	※時間変更 17:00~18:00	中四国ハワイアン協会 インストラクター 松本 美穂	6,800円 [9回]
16	ボディリメイクエクササイズ	15名	火	19:00~20:00	フィットネスインストラクター 福田 七穂子	
17	~心身の緊張を緩める~ ゆるヨガ	15名	木	20:30~21:30	全米ヨガアライアンス 200時間修了講師 福田 七穂子	
18	姿勢改善ストレッチ	15名	金	14:30~16:00	NCAコンディショニング インストラクター 矢野 真弓	
19	ヨガ(火曜クラス) スッキリ!腸活ヨガ	15名	火	20:30~21:30	YOGAインストラクター 彩 生	
20	ヨガ(水曜Aクラス) 巡る♪疲労回復ヨガ	15名	水	11:00~12:00	YOGAインストラクター 彩 生	

No.	教室名	定員	曜日	時間・開催日	講師	受講料(回数)
21	NEW ヨガ(水曜Bクラス) 巡る♪疲労回復ヨガ	15名	水	20:30~21:30	YOGAインストラクター 彩 生	4,600円[6回]
22	~中高年のための~ 音楽で脳を若々しく! ※40歳以上の方対象	20名	火	10:30~12:00	徳島文理大学音楽学部 非常勤講師 中山 恵美子	5,300円[7回] ※教材費別途
23	はじめてのキーボード	6名	火	13:00~14:00	一連会 墨彩画常任理事 公認講師 大谷 桃風	10,100円[6回] ※教材費別途
24	簡単!楽しい!墨彩画	10名	水	13:00~15:00	一連会 墨彩画常任理事 公認講師 大谷 桃風	8,000円[6回] ※教材費別途
25	リンパデトックス☆体操	12名	水	19:30~21:00 10/9・11/6・12/4	リンパデトックスセラピスト 横田 みさ子	3,100円[3回] ※教材費別途

子ども対象教室 令和6年10月~12月

No.	教室名	対象	定員	曜日	時間	内容	講師	受講料(回数)
26	キッズ☆チアダンス	4歳~ 小学3年生の女子	15名	水	16:30~17:15	ボンボンもち、音楽に合わせて踊ります。初めての方も安心!丁寧に指導します。リズム感や表現力を身に付け、元気に楽しみながら笑顔で踊りましょう!	ダンスインストラクター 春名 真美子	7,800円[9回] ※教材費別途
27	みんなで楽しむ タグラグビー	小学1年生 以上	20名	土	17:30~18:30	タグラグビーは、鬼ごっこラグビーが合わさったボールゲームです。体のぶつかり合いがなく安全で、球技が苦手な人でも楽しくできるスポーツです。体力づくりとともに、チームワークの形成を通じて、自然にコミュニケーション能力も高まります。 ※小学1年生・2年生は必ず保護者同伴。	徳島県ラグビー協会理事 公認タグラグビーティーチャー 佐藤 誠二	5,200円[6回]

1日教室

No.	教室名	対象	定員	曜日	時間・開催日	内容	講師	受講料(回数)
28	はじめてのオカリナ	18歳以上	8名	木	13:00~14:30 10/3	初めてオカリナをされる方の教室です。吹き方・持ち方・構え方から始めます。やさしいオカリナを受講希望でオカリナが初めての方は、この教室を必ず受講してください。	オカリナ指導者 武市 隆嗣	1,600円[1回] ※教材費別途
29	健康で美しくなる お手軽セルフリンパケア		10名	土	19:30~21:00 11/30	お家で簡単にできるセルフリンパケアレッスンです。免疫アップで健康に、そして肩・首スッキリ小顔にもなるリンパデトックスセラピーを楽しみましょう。	リンパデトックスセラピスト 横田 みさ子	

テニス教室 ☆テニス教室は、北島町クリーンテニスコートで行います。

No.	教室名	対象	定員	曜日	時間	講師	受講料(回数)
30	ジュニア教室(初心者)	小学1~6年生	12名	土	17:00~18:00	(公社)日本プロテニス協会 プロフェッショナル3 青木 宏道	9,000円[9回]
31	ジュニア教室(初級)		12名	土	18:10~19:10		
32	一般教室(初心者クラス)	18歳以上	12名	金	9:30~11:00		8,100円[9回]
33	一般教室(初級クラス)		12名	金	11:10~12:40		
34	一般教室(初・中級クラス)		16名	金	13:30~15:00		



基本動作から楽しくプレー
ができるように指導し
ます。

