

短期教室 (7月~9月) 受講生募集

継続申込受付 5月28日(火) 午前9時から、6月13日(木)まで YGKドームにて受付

北島北公園  
総合体育館



一般申込受付 6月18日(火) 午前9時から、6月30日(日)まで YGKドームにて受付 (先着順)  
~整理券は午前8時50分頃から配布します~

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年度短期教室(7月~9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~6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://www.pikara.ne.jp/zairoukitajima/

◎ 1日体験教室 受講料 900円(1回) 5/28(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。

教室名	対象	定員	開催日	曜日	時間	教室名	対象	定員	開催日	曜日	時間
ZUMBA(ズンバ)	18歳以上	各5名	6/6・13	木	13:30~14:45	~中高年のための~ 音楽で脳を若々しく!	40歳以上	各5名	6/11・25	火	10:30~12:00
もっと・いきいき・からだ元気!		各5名	6/6・13	木	10:00~11:30	簡単!楽しい!墨彩画	18歳以上	各5名	6/5・19	水	13:00~15:00
姿勢改善ストレッチ		5名	6/7	金	14:30~16:00	リンパドックス☆体操		5名	6/12	水	19:30~21:00
ゆるめてスッキリ! 代謝アップフローヨガ		各5名	6/5・12	水	11:00~12:00	役立つペン習字	18歳以上 4歳以上も可	各5名	6/5・19	水	19:30~21:00
太極養生杖(中国式健康体操)★		5名	6/7	金	10:00~11:00	みんなで楽しむタグラグビー	小学1年生以上	10名	6/15	土	17:30~18:30
ポディーリメイクエクササイズ	高校生以上	各5名	6/4・11	火	19:00~20:00	※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。)					
~心身の緊張を緩める~ ゆるヨガ		各5名	6/6・13	木	20:30~21:30	★太極養生杖(中国式健康体操)は、北島町民体育センターで行います。					

~教室 Pick Up~

~中高年のための~音楽で脳を若々しく

愛唱歌や童謡、懐メロなどを歌ったりベルなどの楽器を演奏したりして、音楽を楽しみましょう。楽しい時間を過ごすことで脳を活性化し、脳とともに心身も健康的に若々しく保ちましょう!



短期特別教室 令和6年7月~9月 大人(18歳以上)対象教室 ※ポディーリメイク エクササイズ、~心身の緊張を緩める~ゆるヨガは、高校生も参加可。  
※~中高年のための~音楽で脳を若々しく!は、40歳以上が対象。  
※役立つペン習字は、子供も参加可。(4歳以上)

教室名	定員	曜日	時間	初日	講師	受講料(回数)	教室名	定員	曜日	時間・開催日	初日	講師	受講料(回数)
ハワイアン フラ	15名	火	16:00~17:00	7/9	中国舞ハワイアン協会 インストラクター 松本 美穂	6,800円(9回)	~中高年のための~ 音楽で脳を若々しく!	20名	火	10:30~12:00	7/2	徳島文理大学音楽学部 非常勤講師	5,300円(7回) ※教材費別途
ポディーリメイク エクササイズ	15名	火	19:00~20:00	7/9	フィットネスインストラクター 福田 七穂子		はじめてのキーボード	6名	火	13:00~14:00	7/2	中山 恵美子	10,100円(6回) ※教材費別途
~心身の緊張を緩める~ ゆるヨガ	15名	木	20:30~21:30	7/11	全米アライアンス 200時間修了講師 福田 七穂子		簡単!楽しい!墨彩画	10名	水	13:00~15:00	7/10	一連会 墨彩画常任理事 公認講師 大谷 桃鳳	8,000円(6回) ※教材費別途
寝ている間にリセット! 代謝アップヨガ	15名	火	20:30~21:30	7/9	YOGAインストラクター 中本 彩生		役立つペン習字	15名	水	19:30~21:00	7/10	県硬筆書道研究会 東 円子	4,600円(6回) ※教材費別途
ゆるめてスッキリ! 代謝アップフローヨガ	15名	水	11:00~12:00	7/10			リンパドックス☆体操	12名	水	19:30~21:00 7/17・8/28・9/18	7/17	リンパドックスセラピスト 横田 みさ子	3,100円(3回) ※教材費別途
姿勢改善ストレッチ	15名	金	14:30~16:00	7/12	NCAコンディショニング インストラクター 矢野 真弓		太極養生杖★ (中国式健康体操)	15名	金	10:00~11:00	7/12	康氏太極拳協会指導員 喜多 忍	6,800円(9回) ※教材費別途

★太極養生杖(中国式健康体操)は、北島町民体育センターで行います。

教室名	対象	定員	曜日	時間・開催日	初回	内容	講師	受講料(回数)
キッズ☆アダンス	4歳~ 小学3年生の女子	15名	水	16:30~17:15	7/10	キラキラのボンボンを持ち、ディズニーや明るい音楽に合わせて可愛く踊ります。初心者でも安心☆一人一人丁寧に指導します。リズム感や表現力を身に付け、音楽に合わせて楽しく踊り!	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
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	7/6	タグラグビーは、鬼ごっこタグ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めるススポーツです。また、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が高まります。 ※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 公認タグラグビーディレクター 佐藤 誠二	7,800円(9回)
もっと・いきいき・ からだ元気!!		5名	木	10:00~11:30	7/4	ゆっくりの音楽と簡単なステップで楽しく気持ちよく身体を動かしましょう。また、ストレッチもしっかり行い、全身の筋肉を気持ちよく伸ばすと共に呼吸法をマスターして全身に酸素を供給し、疲労回復を促します。現在開講している教室です。特別に受講生を募集します。	健康運動指導士 長谷部 裕之	5,900円(8回)
ZUMBA(ズンバ)		5名	木	13:30~14:45	7/4	ラテンの音楽に合わせて運動するダンスエクササイズです。ダンスが上手い、下手は関係ありません。気軽に体を動かして、楽しくシェイプアップしましょう。初めての方もどうぞ!現在開講している教室です。特別に受講生を募集します。	健康運動指導士 ZUMBAインストラクター 吉成 裕子	6,100円(8回)
美しい姿勢・ カッコイイ身体を目指す ピラティス	18歳以上	3名	木	11:00~12:00	7/4	姿勢を正しい位置に戻すことにより、疲れにくく動きやすい身体に。ピラティスの呼吸法を習得することで免疫力を高め、頭や身体を活性化させる効果もあります。現在開講している教室です。特別に受講生を募集します。	PHIピラティス インストラクター 大村 尚	6,800円(9回)
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 6/22		リンパの基本システムを学び、お家でも簡単にできるリンパケアを行います。肩・首・鎖骨のリンパケアで、肩こりだけでなくスッキリ小顔に!免疫力を高めて健康に!リンパドックスセラピーを楽しみましょう。	リンパドックスセラピスト 横田 みさ子	1,600円(1回)

6/22の教室は5/26から申込できます。

教室名	対象	定員	曜日	時間・開催日	初回	講師	受講料(回数)
ジュニア(初心者クラス)	小学1~6年生	12名	土	17:00~18:00	7/13	(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)
ジュニア(初級クラス)	小・中学生	12名	土	18:10~19:10	7/13		
一般(初心者クラス)	18歳以上	12名	金	9:30~11:00	7/12	8,100円(9回)	
一般(初級クラス)		12名	金	11:10~12:40	7/12		
一般(初・中級クラス)		16名	金	13:30~15:00	7/12		



ジュニア・一般(初心者・初級)の方を対象にした教室です。基本動作から楽しくプレーができるように指導します。

☆テニス教室は、北島町クリーンテニスコートで行います。