

令和6年度後期教室(10月～3月)・短期教室(10月～12月) 募集人員について

令和6年9月17日(火)午前9時からYGKドームにて受付(先着順)

令和6年9月17日現在

■健康づくり・スポーツ教室

教室名	定員	募集人員	曜日	時間	講師	受講料	受講回数
<del>身体の歪み調整ストレッチ</del>	<del>20</del>	<del>0</del>	<del>木</del>	<del>9:00～10:30</del>	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	
いきいきからだ元気!	20	3	火	13:30～15:00	健康運動指導士 長谷部 裕之		
もっと・いきいき・からだ元気!!	20	2	木	10:00～11:30		13,600	18
バランスボールエクササイズ	15	2	金	13:00～14:00	フィットネスインストラクター 日根 香		
<del>リラックスヨガ</del>	<del>15</del>	<del>0</del>	<del>金</del>	<del>11:00～12:00</del>	全米ヨガアライアンス認定(RYT200)取得 竹内 美穂	13,600	
パワーヨガ	15	4	金	19:15～20:15			
<del>シェイプアップヨガ</del>	<del>15</del>	<del>0</del>	<del>金</del>	<del>20:30～21:30</del>			
ZUMBA(ズンバ)	20	8	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	9,100 ※教材費別途	12
運動が苦手な方も安心～身体づくり!健康運動レッスン	25	7	金	10:00～11:00	運動インストラクター 宮下 広和		
美しい姿勢・カッコイイ身体を目指すピラティス	15	4	木	11:00～12:00	PHIピラティスインストラクター 大村 尚	3,900 ※教材費別途	6
ストレッチポールを使ったコア(体幹)コンディショニング	15	4	木	19:00～20:00	コアコンディショニングトレーナー 大村 尚		
やさしいオカリナ(初級)	14	10	木	13:00～14:15	オカリナ指導者 武市 隆嗣	9,100 ※教材費別途	12
楽しいオカリナ(中級・上級)	14	8	木	14:30～16:00			
はじめての仏教 学びと体験	20	3	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	3,900 ※教材費別途	6

■短期特別教室

教室名	定員	募集人員	曜日	時間	講師	受講料	受講回数
ハワイアン フラ	15	12	火	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	9
ボディーリメイクエクササイズ	15	5	火	19:00～20:00	フィットネスインストラクター 福田 七穂子		
～心身の緊張を緩める～ゆるヨガ	15	9	木	20:30～21:30	全米アライアンス200時間修了講師 福田 七穂子	5,300 ※教材費別途	7
姿勢改善ストレッチ	15	5	金	14:30～16:00	TFLインストラクター 矢野 真弓		
ヨガ(火曜クラス) スッキリ腸活ヨガ	15	2	火	20:30～21:30	YOGAインストラクター 彩 生	10,100 ※教材費別途	6
ヨガ(水曜Aクラス)巡る♪疲労回復ヨガ	15	9	水	11:00～12:00			
～中高年のための～音楽で脳を若々しく!	20	13	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	8,000 ※教材費別途	3
はじめてのキーボード	6	2	火	13:00～14:00	一連会 墨彩画常任理事 公認講師 大谷 桃鳳	3,100 ※教材費別途	
簡単!楽しい!墨彩画	10	7	水	13:00～15:00	リンパデトックスセラピスト 横田 みさ子		
リンパデトックス☆体操	12	9	水	19:30～21:00			

教室名	定員	募集人員	曜日	時間	講師	受講料	受講回数
<del>子ども教室 キッズ☆チアダンス</del>	<del>15</del>	<del>0</del>	<del>水</del>	<del>16:30～17:15</del>	ダンスインストラクター 春名 真美子	7,800 ※教材費別途	9
みんなで楽しむタグラグビー	20	18	土	17:30～18:30	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	6
はじめてのオカリナ	8	8	木	13:00～14:30 10/3	オカリナ指導者 武市 隆嗣	1,600 ※教材費別途	1
健康で美しくなるお手軽セルフリンパケア	10	10	土	19:30～21:00 11/30	リンパデトックスセラピスト 横田 みさ子		
NEW ヨガ(水曜Bクラス)巡る♪疲労回復ヨガ	15	3	水	20:30～21:30	YOGAインストラクター 中本 彩生	4,600	6
テニス教室 ジュニア(初心者クラス)	12	5	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	9
ジュニア(初級クラス)		3	土	18:10～19:10			
一般(初心者クラス)		6	金	9:30～11:00			
一般(初級クラス)		12	金	11:10～12:40			
一般(初・中級クラス)		16	6	金		13:30～15:00	