

令和6年度前期教室(4月～9月)・短期教室(4月～6月) 募集人員について

令和6年3月20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
身体の歪み調整ストレッチ	20	0	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	
いきいきからだ元気!	20	1	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	5	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		
リラックソヨガ	15	0	金	11:00～12:00	全米ヨガアライアンス認定 (RYT200)取得 竹内 美穂		
パワーヨガ	15	0	金	19:15～20:15			
シェイプアップヨガ	15	0	金	20:30～21:30			
ZUMBA (ズンバ)	20	6	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		
運動が苦手な方も安心～身体づくり! 健康運動レッスン	25	0	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	3	木	11:00～12:00	PHIピラティスインストラクター 大村 尚		
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	1	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	12	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	6	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 種蒔大師東林院 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	16:00～17:00	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	6	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	7	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	9	金	14:30～16:00	TFLインストラクター 矢野 真弓		
～中高年のための～音楽で脳を若々しく!	20	15	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	10,100 ※教材費別途	6
はじめてのキーボード	6	1	火	13:00～14:00	一連全 墨彩画常任理事 公認講師 大谷 桃鳳	8,000 ※教材費別途	
簡単!楽しい!墨彩画	10	7	水	13:00～15:00	県硬筆書道研究会 東 円子	4,600 ※教材費別途	3
役立つペン習字	15	13	水	19:30～21:00	リンパデトックスセラピスト 横田 みさ子	3,100 ※教材費別途	
リンパデトックス☆体操	12	10	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	
こども教室	キッズ☆チアダンス	15	水	16:30～17:15	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		7,800
1日教室	はじめてのオカリナ	8	木	13:00～14:30 4/4	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	土	19:30～21:00 6/22	リンパデトックスセラピスト 横田 みさ子			
NEW	寝ている間にリセット♪ 代謝アップヨガ	15	火	20:30～21:30	YOGAインストラクター 中本 彩生	6,800	9	
	ゆるめてスッキリ! 代謝アップフローヨガ	15	水	11:00～12:00				
	太極養生杖(中国健康体操)	15	金	10:00～11:00	陳氏太極拳協会指導員 喜多 忍	6,800 ※教材費別途		
テニス教室	ジュニア(初心者クラス)	小学1年生～6年生	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)	小・中学生	3	土	18:10～19:10			
	一般(初心者クラス)	18歳以上	5	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	金	13:30～15:00			