

令和8年度 前期
前期教室 (4月～9月) 受講生募集
短期教室 (4月～6月)



Ⓣのマークの講座は体験できます。
日程等、詳しくは施設までお問い合わせください。
☆受講料 900円 各講座1回限り
☆申込受付/2月24日(火) 9:00～各教室の定員を満了まで。

継続申込
受付

受付中～3月12日(木)まで

YGKドームにて受付(現在受講している教室を引き続き受講される方)

一般申込
受付

3月17日(火) 午前9時から、3月27日(金)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～

★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。) <https://roufukkyou.jp>



問い合わせ

TEL.697-3241

※電話・FAX等での申し込みはできません。

お知らせ(詳しくは以下の教室一覧をご覧ください。)

教室
PicUp

No.9 パワーヨガ

ヨガの基本的な動きが入った「太陽礼拝」を中心に、呼吸を深めながら全身を活性化させます。呼吸法から始め、効果・効能を意識しながらヨガのポーズをとっていきます。

No.18 ～中高年のための～音楽で脳を若々しく!
(40歳以上の方対象)

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ます。音楽に親しみながら脳を活性化するとともに心身も健康的に若々しく保ちましょう!

No.22 楽しく身体づくり! タグラグビー

個人の運動能力に関係なく誰もが楽しめるスポーツとして、小学校の体育授業に取り入れられつつあるタグラグビーは、腰にタグという紐をつけた状態でラグビーボールを相手に運び、両手でゴール内に置く(トライ)回数を競うゲームです。この教室では、参加者全員が楽しめるように指導いたしますので、ぜひご兄弟や友達同士などで参加してください。

健康づくり・スポーツ教室
〔4月～9月〕

●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
1	身体の歪み調整ストレッチ	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
2	いきいきからだ元気! Ⓣ	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!! Ⓣ	木	10:00～11:30	
4	ZUMBA (ズンバ) Ⓣ	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
5	美しい姿勢・カッコイイ身体を目指す ピラティス	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	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	バランスボールエクササイズ Ⓣ	金	13:00～14:00	フィットネスインストラクター 日根 香
8	リラックソヨガ	金	11:00～12:00	全米ヨガアライアンス認定 (RYT200)取得 竹内 美穂
9	パワーヨガ Ⓣ	金	19:15～20:15	
10	シェイプアップヨガ	金	20:30～21:30	

短期特別教室

〔4月～6月〕

※18歳以上

No.	教室名	曜日	時間	講師	受講料(回数)
18	～中高年のための～ 音楽で脳を若々しく! Ⓣ ※40歳以上の方対象	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	5,600円(7回) ※教材費別途
19	はじめてのキーボード Ⓣ	火	13:00～14:00		10,700円(6回) ※教材費別途
20	リンパデトックス☆体操 Ⓣ ※女性のみ	水	19:30～21:00 4/15・5/13・6/10	リンパデトックスセラピスト 横田 みさ子	3,300円(3回) ※教材費別途

子ども対象教室

〔4月～9月〕

●受講料/8,400円(税込)
[全9回]

No.	教室名	対象	曜日	時間	講師
21	キッズ☆チアダンス	4歳～ 小学3年生の女子	水	16:30～17:15	ダンスインストラクター 春名 真美子
22	楽しく身体づくり! タグラグビー Ⓣ	小学1年生 以上	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

テニス(一般)教室

〔4月～6月〕

●受講料/8,100円(税込/教材費別途)
[全9回] ※18歳以上

☆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	曜日	時間	講師
23	一般A(初心者) Ⓣ	金	9:30～11:00	(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
24	一般B(初級) Ⓣ	金	11:10～12:40	
25	一般C(初・中級) Ⓣ	金	13:30～15:00	
26	一般D(初級)	水	9:30～11:00	日本スポーツ協会 公認テニスコーチ1
27	一般E(中級) Ⓣ	水	11:10～12:40	尾園 仁

テニス(Jr)教室

〔4月～6月〕

●受講料/9,000円(税込/教材費別途)
[全9回]

☆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	曜日	時間	講師
28	ジュニアA(初心者) Ⓣ	小学1～6年生	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
29	ジュニアB(初級)	小・中学生	土	18:10～19:10	

1日教室

受付日: 3月17日(火)～
受講料: 1,600円

No.30

健康で美しくなる
お手軽セルフリンパケア

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。

日時/5月9日(土)
19:30～21:00

対象/18歳以上(女性のみ)

講師/横田みさ子

