

令和8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8年3月17日(火) 午前9時からYGKドームにて受付(先着順)

令和8年3月13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 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 5px; padding: 2px;">キャンセル待</span>	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	14,400	18
いきいきからだ元気!	25	7	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!!	25	6	木	10:00～11:30			
ZUMBA (ズンバ)	20	4	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		
美しい姿勢・カッコイイ身体を目指す ピラティス	15	2	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	3	木	19:00～20:00	コアコンディショニングトレーナー 大村 尚		
バランスボールエクササイズ	15	4	金	13:00～14:00	フィットネスインストラクター 日根 香		
リラクソヨガ <span style="border: 1px solid black; border-radius: 5px; padding: 2px;">キャンセル待</span>	15	0	金	11:00～12:00			
パワーヨガ	15	7	金	19:15～20:15	全米ヨガアライアンス認定 (RYT200)取得 竹内 美穂		
シェイプアップヨガ	15	1	金	20:30～21:30			
はじめての仏教 学びと体験 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 5px; padding: 2px;">キャンセル待</span>	20	0	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	4,800 ※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		
運動が苦手な方も安心～身体づくり! 健康運動レッスン	25	2	金	10:00～11:00	運動インストラクター 宮下 広和	7,200	9		
ハワイアン フラ	15	11	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				
ポディーリメイクエクササイズ	15	10	火	19:00～20:00	フィットネスインストラクター 福田 七穂子				
姿勢改善ストレッチ	15	6	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				
陰ヨガ	15	11	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				
ヨガ(水曜Aクラス) 肩凝り・腰痛改善ヨガ	15	1	水	11:15～12:15	全米ヨガアライアンス認定 (RYT200)取得 竹内 美穂				
～中高年のための～音楽で脳を若々しく!	20	14	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 ※教材費別途	7
はじめてのキーボード	6	3	火	13:00～14:00				10,700 ※教材費別途	6
リンパデトックス☆体操	12	8	水	19:30～21:00	リンパデトックスセラピスト 横田 みさ子			3,300 ※教材費別途	3

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	4歳～小学 3年生の女子	15	3	水	16:30～17:15	ダンスインストラクター 春名 真美子	8,400 ※教材費別途	9	
	楽しく身体づくり! タグラグビー	小学1年生 以上	20	19	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	8,400	9	
1日教室	健康で美しくなる お手軽セルフリンパケア	18歳以上 の女性	10	10	土	19:30～21:00 5/9	リンパデトックスセラピスト 横田 みさ子	1,600 ※教材費別途	1	
	テニス教室	ジュニア A (初心者クラス)	小学1年生 ～6年生	12	9	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 ※ボール代別途 500円	9
ジュニア B (初級クラス)		小・中学生	6		土	18:10～19:10				
一般 A (初心者クラス)		18歳以上	16	6	金	9:30～11:00				
一般 B (初級クラス)				12	金	11:10～12:40				
一般 C (初・中級クラス)				8	金	13:30～15:00				
一般 D (初級クラス)				12	11	水	9:30～11:00	日本スポーツ協会 公認テニスコーチ1 尾園 仁	8,100 ※ボール代別途 1,000円	
一般 E (中級クラス)					8	水	11:10～12:40			