

短期教室 (1月～3月) 受講生募集

北島北公園
総合体育館

YGKドーム

お知らせ 令和7年12月～令和8年2月末まで、施設改修工事によりアリーナが利用できません。その期間中は別の施設等に振り替えて教室を行います。詳しくは、各教室の申込用紙にてご確認ください。

継続申込
受付

受付中 ～12月11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

12月13日 (土) 午前9時から、12月26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等でのお申し込みはできません。

短期特別教室 (1月～3月)

●受講料/7,200円(税込)
[全9回] ※18歳以上

No.	教室名	曜日	時間	講師
1	ハワイアン フラ	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
2	ボディーリメイク エクササイズ	火	19:00～20:00	フィットネス インストラクター 福田 七穂子
3	姿勢改善ストレッチ	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
4	陰ヨガ	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	ヨガ(火曜クラス) ストレッチ&ヨガ	火	20:15～21:15	全米アライアンス 200時間修了講師 澁谷 茂美
6	ヨガ(水曜Aクラス) (肩こり・腰痛改善ヨガ)	水	11:15～12:15	全米ヨガアライアンス認定 (RYT200) 取得 竹内 美穂

テニス(一般) 教室

(1月～3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
14	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
15	一般B (初 級)	金	11:10～12:40	
16	一般C (初・中級)	金	13:30～15:00	
17	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 尾園 仁
18	一般E (中 級)	水	11:10～12:40	

テニス(Jr) 教室

(1月～3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
19	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
20	ジュニアB (初 級)	小・ 中学生	土	18:10～19:10	



◎ 1 日体験教室

受講料 900円(1回)

12/2(火) 午前9時から受付開始(先着順)

※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	開催日	曜日	時間
ハワイアン フラ	12/2・9	火	17:00～18:00
ボディーリメイクエクササイズ	12/2・9	火	19:00～20:00
姿勢改善ストレッチ	12/5・12	金	14:30～16:00
陰ヨガ	12/4・11	木	20:30～21:30
ヨガ(火曜クラス)	12/2・9	火	20:15～21:15
ヨガ(水曜Bクラス)	12/3・17	水	20:00～21:00
メンズヨガ	12/13	土	20:30～21:30
リンパデトックス☆体操	12/10	水	19:30～21:00

※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。)

短期特別教室 (1月～3月)

※18歳以上

No.	教室名	曜日	時間	講師	受講料(回数)
7	ヨガ(水曜Bクラス) フィットネスヨーガ	水	20:00～21:00	橋本 ダンススタジオ 所属講師 橋本 美恵子	4,800円 〔6回〕
8	メンズヨガ ※男性のみ	土	19:00～20:00	全米アライアンス 200時間修了講師 福田 七穂子	4,000円 〔5回〕
9	～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
10	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
11	リンパデトックス ☆体操 ※女性のみ	水	19:30～21:00 1/14・2/18・3/11	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 (1月～3月)

●受講料/8,400円(税込)
[全9回]

No.	教室名	対象	曜日	時間	講師
12	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
13	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 公認タグラグビーディレクター 佐藤 誠二

1 日教室

受付日: 12月13日 (土) ～ 受講料: 1,600円

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/ 2月7日 (土) 19:30～21:00

対象/ 18歳以上 (女性のみ) 講師/ 横田みさ子

