

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

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	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	中山 恵美子	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～ JR3鞋の子	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 公認ラグビーティーチャー 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・首スッキリ小顎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

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。

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
15	一般B(初級)	金	11:10~12:40	青木 宏道
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
18	一般E(中級)	水	11:10~12:40	尾園 仁

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
20	ジュニアB(初級)	小・中学生	土	18:10～19:10	青木 宏道



○ 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、室内シーチューズ・ヨガマット・材料費が必要です。
(詳細は、申込書に記載。)