

後期教室 (10月～3月) 受講生募集  
短期教室 (10月～12月)



**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。

健康づくり・スポーツ教室 (10月～3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<br>健康運動実践指導者<br>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<br>長谷部 裕之                    |
| 3   | もっと・いきいき・からだ元気!!                | 木  | 10:00～11:30 |                                      |
| 4   | 運動が苦手な方も安心～身体づくり！<br>健康運動レッスン   | 金  | 10:00～11:00 | 運動インストラクター<br>宮下 広和                  |
| 5   | ZUMBA (ズンバ)                     | 木  | 13:30～14:45 | 健康運動指導士<br>ZUMBAインストラクター<br>吉成 裕子    |
| 6   | 美しい姿勢・カッコイイ身体を目指す<br>ピラティス      | 木  | 11:00～12:00 | PHIピラティスインストラクター<br>大村 尚             |
| 7   | ストレッチボールを使った<br>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<br>大村 尚             |
| 8   | 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<br>日根 香               |
| 9   | リラックスヨガ                         | 金  | 11:00～12:00 | 全米ヨガアライアンス認定<br>(RYT200) 取得<br>竹内 美穂 |
| 10  | パワーヨガ                           | 金  | 19:15～20:15 |                                      |
| 11  | シェイプアップヨガ                       | 金  | 20:30～21:30 |                                      |

特別教室 (10月～3月) ●受講料/4,800円(税込) [全6回] ※18歳以上

| No. | 教室名           | 曜日 | 時間          | 講師                             |
|-----|---------------|----|-------------|--------------------------------|
| 12  | はじめての仏教 学びと体験 | 木  | 14:30～16:00 | 高野山真言宗<br>権時大師東林院 副住職<br>加藤 一真 |

短期特別教室 (10月～12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                                   |
|-----|----------------------------|----|-------------|--------------------------------------|
| 13  | ハワイアン フラ                   | 火  | 17:00～18:00 | 中四国ハワイアン協会<br>インストラクター<br>松本 美穂      |
| 14  | 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<br>福田 七穂子             |
| 15  | 姿勢改善ストレッチ                  | 金  | 14:30～16:00 | NCAコンディショニング<br>インストラクター<br>矢野 真弓    |
| 16  | 陰ヨガ                        | 木  | 20:30～21:30 | 全米アライアンス<br>200時間修了講師<br>福田 七穂子      |
| 17  | ヨガ(火曜クラス)<br>ストレッチ&ヨガ      | 火  | 20:15～21:15 | 全米アライアンス<br>200時間修了講師<br>澁谷 茂美       |
| 18  | ヨガ(水曜Aクラス)<br>(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<br>(RYT200) 取得<br>竹内 美穂 |

短期特別教室 (10月～12月) ※18歳以上

| No. | 教室名                                    | 曜日 | 時間                               | 講師                              | 受講料(回数)               |
|-----|----------------------------------------|----|----------------------------------|---------------------------------|-----------------------|
| 19  | ヨガ(水曜Bクラス)<br>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<br>橋本 美恵子         | 4,800円(6回)            |
| 20  | メンズヨガ ※男性のみ<br>(曜日・時間変更しました)           | 土  | 19:00～20:00                      | 全米アライアンス<br>200時間修了講師<br>福田 七穂子 | 4,000円(5回)            |
| 21  | ～中高年のための～<br>音楽で脳を若々しく！ ※40歳以上<br>の方対象 | 火  | 10:30～12:00                      | 徳島文理大学音楽学部<br>非常勤講師             | 5,600円(7回)<br>※教材費別途  |
| 22  | 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)<br>※教材費別途 |
| 23  | 簡単！楽しい！墨彩画                             | 水  | 13:00～15:00                      | 一連会 墨彩画常任理事<br>公認講師<br>大谷 桃鳳    | 8,400円(6回)<br>※教材費別途  |
| 24  | リンパデトックス☆体操<br>※女性のみ                   | 水  | 19:30～21:00<br>10/15・11/12・12/10 | リンパデトックスセラピスト<br>横田 みさ子         | 3,300円(3回)<br>※教材費別途  |

子ども対象教室 (10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                                     |
|-----|-----------------|-----------------|----|-------------|----------------------------------------|
| 25  | キッズ☆チアダンス       | 4歳～<br>小学3年生の女子 | 水  | 16:30～17:15 | ダンスインストラクター<br>春名 真美子                  |
| 26  | 楽しく身体づくり タグラグビー | 小学1年生<br>以上     | 土  | 17:30～18:30 | 徳島県ラグビー協会理事<br>公認タグラグビーティーチャー<br>佐藤 誠二 |

継続申込  
受付

受付中～9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

9月13日(土) 午前9時から、9月28日(日)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 (10月～12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                                   |
|-----|-----------|----|-------------|--------------------------------------|
| 28  | 一般A(初心者)  | 金  | 9:30～11:00  | (公社)日本プロテニス協会<br>プロフェッショナル3<br>青木 宏道 |
| 29  | 一般B(初級)   | 金  | 11:10～12:40 |                                      |
| 30  | 一般C(初・中級) | 金  | 13:30～15:00 |                                      |
| 31  | 一般D(初級)   | 水  | 9:30～11:00  | 日本スポーツ協会<br>公認テニスコーチ1<br>尾園 仁        |
| 32  | 一般E(中級)   | 水  | 11:10～12:40 |                                      |

テニス(Jr)教室 (10月～12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                                   |
|-----|------------|---------|----|-------------|--------------------------------------|
| 33  | 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<br>プロフェッショナル3<br>青木 宏道 |
| 34  | ジュニアB(初級)  | 小・中学生   | 土  | 18:10～19:10 |                                      |

1日教室 受付日：9月13日(土)～ 受講料：1,600円

No.27 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/12月6日(土) 19:30～21:00

対象/18歳以上(女性のみ) 講師/横田みさ子



◎1日体験教室 受講料 900円(1回) 8/31(日) 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          |
|----------------------|-----------|----|-------------|
| いきいきからだ元気！           | 9/2・9     | 火  | 13:30～15:00 |
| もっと・いきいき・からだ元気!!     | 9/4・11    | 木  | 10:00～11:30 |
| ZUMBA(ズンバ)           | 9/4・11    | 木  | 13:30～14:45 |
| パワーヨガ                | 9/5・12    | 金  | 19:15～20:15 |
| ハワイアン フラ             | 9/2・9・16  | 火  | 17:00～18:00 |
| ボディーリメイク エクササイズ      | 9/2・9・16  | 火  | 19:00～20:00 |
| 姿勢改善ストレッチ            | 9/5・12・19 | 金  | 14:30～16:00 |
| 陰ヨガ                  | 9/4・18    | 木  | 20:30～21:30 |
| ヨガ(火曜クラス)            | 9/2・9・16  | 火  | 20:15～21:15 |
| ヨガ(水曜Bクラス)           | 9/3・17    | 水  | 20:00～21:00 |
| メンズヨガ(10月～は曜日・時間 変更) | 9/11      | 木  | 20:30～21:30 |
| 簡単！楽しい！墨彩画           | 9/3・17    | 水  | 13:00～15:00 |
| リンパデトックス☆体操          | 9/10      | 水  | 19:30～21:00 |
| タグラグビー               | 9/6・13・20 | 土  | 17:30～18:30 |
| テニス 一般A              | 9/5・12    | 金  | 9:30～11:00  |
| テニス 一般C              | 9/5・12    | 金  | 13:30～15:00 |
| テニス 一般E              | 9/3・10    | 水  | 11:10～12:40 |
| テニス ジュニアA            | 9/6・20    | 土  | 17:00～18:00 |
| テニス ジュニアB            | 9/6・20    | 土  | 18:10～19:10 |

※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。)