

令和8年度 前期
短期教室(7月~9月)受講生募集



①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/5月31日(日)9:00~各教室の定員を満了すまで。

継続申込 受付 受付中~6月12日(金)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 6月16日(火) 午前9時から、6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分頃から配布します~
★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。)

新規開講 No.7 リフレッシュ☆ゆるDisco
懐かしのディスコミュージックに合わせて、楽しく体を動かせるフィットネス教室です。難しい振付はないので、運動が苦手な方やなかなか続かない方、初めての方でも安心してご参加ください。音楽に乗って無理なく体を動かしながら、気分も身体もリフレッシュ!みんなで楽しく、笑顔で体を動かしてみませんか?

No.8 はじめてのピラティス &やさしいヨガ
ピラティスを行うことで姿勢を改善し、インナーマッスルを鍛え、身体を引き締めましょう。ヨガを行うことで自律神経を整え、心と体をほぐしましょう。初めての方でも取り組みやすい内容となっています。

変更 No.11 リンパデトックス ☆体操
今期より回数と受講料が変更となります。

短期特別教室 [7月~9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 | 運動が苦手な方も安心~身体づくり! 健康運動レッスン (体) | 金 | 10:00~11:00 | 運動インストラクター 宮下 広和 |
| 2 | ハワイアン フラ (体) | 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 |
| 3 | ボディーリメイク エクササイズ (体) | 火 | 19:00~20:00 | フィットネスインストラクター 福田 七穂子 |
| 4 | 姿勢改善ストレッチ (体) | 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 |
| 5 | 陰ヨガ (体) | 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 |
| 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 |
| 7 | NEW リフレッシュ☆ゆるDisco | 水 | 13:30~14:30 | フィットネスインストラクター 矢野 真弓 |

1日教室 受付日:6月16日(火)~9月12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/9月19日(土) 19:30~21:00
対象/18歳以上(女性のみ)
講師/横田みさ子



テニス(一般)教室 ●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。
☆教室名 下段の()内は受講レベルの目安です。

| No. | 教室名 | 曜日 | 時間 | 講師 |
|-----|-----------------------|----|-------------|--|
| 14 | 一般A(初心者) (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) (打ち合いができる) | 金 | 11:10~12:40 | |
| 16 | 一般C(初・中級) (試合ができる) | 金 | 13:30~15:00 | |
| 17 | 一般D(初級) (打ち合いができる) | 水 | 9:30~11:00 | 日本スポーツ協会 公認テニスコート1 尾園 仁 |
| 18 | 一般E(中級) (試合ができる) | 水 | 11:10~12:40 | |

短期特別教室 [7月~9月] ※18歳以上

| No. | 教室名 | 曜日 | 時間 | 講師 | 受講料 |
|-----|---|----|-------------|-------------------------------------|---------------------------|
| 8 | NEW はじめてのピラティス &やさしいヨガ | 火 | 20:30~21:30 | 全米ヨガアライアンス認定 (RYT200)取得 あやこヨガ | 4,800円 [6回] |
| 9 | ~中年代のための~ 音楽で脳を若々しく! ※40歳以上の方対象 (体) | 火 | 10:30~12:00 | 徳島分科大学音楽学部 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 (体) | 水 | 19:30~21:00 | リンパデトックス セラピスト 横田 みさ子 | 6,600円 [6回] ※教材費別途 |

子ども教室 [7月~9月]

| No. | 教室名 | 対象 | 曜日 | 時間 | 講師 | 受講料 |
|-----|------------------------|-----------------|----|-------------|--|-----------------|
| 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 | 8,400円 [全9回] |
| 13 | 楽しく身体づくり タグラグビー (体) | 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 | 5,600円 [全6回] |

テニス(Jr)教室 ●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) (初心者~打ち合いができる) | 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) (打ち合いができる~試合ができる) | 小・中学生 | 土 | 18:10~ 19:10 | |