

後期教室 (10月～3月)
短期教室 (10月～12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。

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 健康運動実践指導者 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 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！ 健康運動レッスン	金	10:00～11:00	運動インストラクター 宮下 広和
5	ZUMBA (ズンバ)	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
6	美しい姿勢・カッコイイ身体を目指す ピラティス	木	11:00～12:00	PHIピラティスインストラクター 大村 尚
7	ストレッチボールを使った 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 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 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 (RYT200) 取得 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 権時大師東林院 副住職 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 インストラクター 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 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 インストラクター 矢野 真弓
16	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
17	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
18	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 〔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) 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)
20	メンズヨガ ※男性のみ (曜日・時間変更しました)	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)
21	～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
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) ※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 公認講師 大谷 桃鳳	8,400円(6回) ※教材費別途
24	リンパデトックス☆体操 ※女性のみ	水	19:30～21:00 10/15・11/12・12/10	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 〔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～ 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
26	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 公認タグラグビーティーチャー 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 プロフェッショナル3 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 公認テニスコーチ1 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 プロフェッショナル3 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。)