

## 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<br>インストラクター<br>松本 美穂      |
| 2   | ボディーリメイク<br>エクササイズ         | 火  | 19:00～20:00 | フィットネス<br>インストラクター<br>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<br>インストラクター<br>矢野 真弓    |
| 4   | 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      |
| 5   | 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       |
| 6   | 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 |

## 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)<br>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 |
| 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<br>公認テニスコーチ1<br>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<br>1～6年生 | 土  | 17:00～18:00 | (公社)<br>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 |
| 20  | ジュニアB (初 級) | 小・<br>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。

## 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☆<br>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                  |
| 13  | 楽しく身体づくり<br>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 |

## 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



| 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。)