

平成28年度

前期

0歳～参加できる・・・

お気に入りの講座を気軽にスタート

受講生募集!!

公益財団法人 徳島市体育振興公社



市立体育館教室

徳島市徳島町城内6番地
TEL (088)654-5188
FAX (088)652-9383

曜日	ID	教室名	時間	定員	受講資格	託児	受講料	回数	内容	講師
月	1	親子体操ハイハイコース	10:00 ~ 10:45	30組	首が据わり自立歩行までの乳児と保護者		10,200円	12回	ふれあい体操・リズム遊び・手遊び・マザーリトミック ファーストサイン・ベビーダンスなど。	公社専任コーチ
	2	親子体操ヨチヨチコース	11:00 ~ 11:45	30組	自立歩行ができる2歳未満の乳幼児と保護者		10,200円	12回	ふれあい体操・グループゲーム・トランポリン・遊具運動など。	
	3	トランポリン&バランス体操	15:30 ~ 16:30	30人	4歳・5歳		7,800円	12回	トランポリンでバランス感覚を養い運動能力を高めます。	
	4	上達器械体操	16:45 ~ 17:45	40人	小1~小6年生				マット・鉄棒・跳び箱・トランポリン・縄跳びの苦手克服。	
	5	やさしく始める ジュニア卓球教室 A (1期)	17:00 ~ 18:30	16人	小1~小6年生		8,500円	10回	これから卓球を始めたい人大歓迎。基礎から丁寧に指導します。	
火	6	ハツラツリズム体操A 新規	9:45 ~ 10:45	40人	50歳以上		5,000円	10回	脳活性化プログラム・リズムダンス・肩こり腰痛予防体操	プライマリウォーキング 認定講師 大林 稔弘
	7	ハツラツリズム体操B 新規	11:00 ~ 12:00	40人					グループゲームなどで楽しく健康寿命をのばしましょう!	
	8	健康ヨガ (1期)	10:15 ~ 11:30	20人	18歳以上		10,500円	10回	初めての方も心と身体をリフレッシュしましょう。	木原愛子ヨガ教室 豊島 陽子
	9	はじめてバレーボール	10:15 ~ 11:45	20人	18歳以上の女性		13,000円	20回	初心者対象コースです。楽しく始めましょう。	公社専任コーチ
	10	親子スポーツ A	10:30 ~ 11:45	60組	2歳・3歳と保護者		14,000円		発達に応じた運動を親子で楽しみながら行います。	
	11	四季のガーデニング講座 (春コース)	13:30 ~ 15:00	20人	18歳以上		6,600円	3回	四季の草花をアレンジしてお部屋を飾りましょう。	園芸研究家 生田 誠治
	12	チャイルドスポーツ A	14:15 ~ 15:15	30人	3歳	13,000円		20回	幼児期に必要な運動能力を養います。	公社専任コーチ
	13	キッズスポーツ A	15:30 ~ 16:30	50人	4歳・5歳				週替わりに色々なスポーツを体験し、身体能力を高めます。	
	14	ジュニアダンス A	16:45 ~ 18:00	30人	小1~小6年生				音楽に合わせてカッコよく踊ろう!!イベントに出演予定です。	
	15	ジュニア球技 A		40人					野球・サッカー・ドッジなどをゲームをしながら楽しめます。	
	水	16	バドミントン A	10:15 ~ 11:45	40人	18歳以上の女性		13,000円	20回	個々のレベルに応じたグループ指導で楽しくレッスン。
17		親子スポーツ B	10:30 ~ 11:45	60組	2歳・3歳と保護者		14,000円	発達に応じた運動を親子で楽しみながら行います。		
18		キッズエンジョイ器械体操	15:30 ~ 16:30	40人	4歳・5歳		13,000円	お子さんのレベルに合わせた器械体操の入門コースです。		
19		チャレンジスポーツ A	16:45 ~ 18:00	30人	小1~小6年生	能力に合わせて、いろいろなスポーツにチャレンジします。				
20		ジュニアエンジョイ器械体操		40人		楽しみながら個別に器械体操全般を習得します。				
木	21	ボディコンディショニング	10:15 ~ 11:45	20人	18歳以上の女性		13,000円	20回	エアロ、ダンス、トレーニングやストレッチでリフレッシュ!!	公社専任コーチ
	22	エンジョイスports		15人					色々なスポーツを楽しみます。ストレス解消、友達づくりに最適。	
	23	はじめてバドミントン		20人					初心者の方大歓迎!ラケットの持ち方、フットワークから!	
	24	バレーボール (中級)		40人					ゲームをしながら楽しくレベルアップしよう。	
	25	ベビーとママのファースト サイン講座 (春コース)	10:30 ~ 11:30	8組	5か月~1歳6か月の 乳児と保護者		5,250円	5回	お歌遊びや身体遊び、絵本の読み聞かせの中でファーストサインを 紹介し、親子のコミュニケーション力をUPします。	ロイヤルセラピスト協会認定講師 金尾 美砂
	26	チャイルドスポーツ B	14:15 ~ 15:15	30人	3歳	13,000円	20回	幼児期に必要な運動能力を養います。	公社専任コーチ	
	27	キッズスポーツ B	15:30 ~ 16:30	50人	4歳・5歳			週替わりに色々なスポーツを体験し、身体能力を高めます。		
	28	ジュニア球技 B	16:45 ~ 18:00	40人	小1~小6年生			野球・サッカー・ドッジなどをゲームをしながら楽しめます。		
	29	ミニバスケットボール		40人		基礎を中心に楽しく技術向上を目指します。				
	30	やさしく始める ジュニア卓球教室 B (1期)	17:00 ~ 18:30	16人			8,500円	10回	これから卓球を始めたい人大歓迎。基礎から丁寧に指導します。	徳島県卓球協会 認定コーチ
	31	楽しく踊ろう!! ストリートダンス (1期)	18:45 ~ 19:45	20人	小5~中3年生		8,500円	10回	興味がある。始めてみたい。そんなあなたにピッタリ!! 初心者大歓迎です。まずは、一緒に踊ってみよう。	(一社)日本ストリートダンス認定協議会 認定指導員 榎勢 弓
	32	アロマテラピー講座 (春コース)	20:00 ~ 21:00	15人	18歳以上		5,200円	3回	自分にあった精油選びから初心者の方にも分かりやすく指導してい ただけます。家庭でもアロマを楽しめるクラフトを作ります。	JAA アロマイストラクター 佐々木 愛佳
	33	タイムトライランニング中級 (1期)		20人					ランニングの経験がある方対象です。 楽しく走りながらレベルアップを目指しましょう。	
金	34	バドミントン B	10:15 ~ 11:45	40人	18歳以上の女性		13,000円	20回	初心者から安心してスキルを習得できるコースです。	公社専任コーチ
	35	親子ステップアップ体操	10:30 ~ 11:30	20組	2歳と保護者		14,000円		1年を通じて親離れ子離れを目的とします。後期からはお子さんのみで参加となります。	
	36	ダイエットエアロ		30人	体力アップに最適!!エアロで気持ちいい汗を流しましょう。					
	37	はじめて太極拳 (1期) 中級コース	13:00 ~ 14:00	15人	18歳以上		10,500円	10回	更なるレベルアップを目指して丁寧に指導します。	日華里中国武術友好会 代表 黄 麗
	38	すこやか太極拳 (1期) 初級コース	14:15 ~ 15:15	15人			10,500円	10回	太極拳に興味のある方、入門コースで優しく指導します。	公社専任コーチ
	39	キッズステップアップ	15:30 ~ 16:30	40人	5歳	13,000円	20回	色々なスポーツを通して、小学校入学までに必要な身体能力を身につけます。		
	40	リズムdeダンス		20人	4歳・5歳			音楽に合わせて楽しくダンス。入門コースです。		
	41	ジュニアダンス B	16:45 ~ 18:00	30人	小1~小6年生		13,000円	音楽に合わせてカッコよく踊ろう!!イベントに出演予定です。		
	42	チャレンジスポーツ B	50人	能力に合わせて、いろいろなスポーツにチャレンジします。						

西の丸テニス教室

徳島中央公園内 城山の北側にあり、足腰の負担も少なく
少雨での利用も可能な人口クレイコートです。

アフターテニス・ナイトテニスは中学生は除く



曜日	ID	教室名	時間	定員	受講資格	託児	受講料	回数	講師	
火	44	テニス A	初心者～初級	9:30～11:00	24人	18歳以上		9,750円	15回	日本体育協会公認 スポーツ指導員 公社専任コーチ
	45	テニス B	中級～上級	10:15～11:45	12人	18歳以上	13,000円	20回		
	46	ソフトテニス A	初心者～初級		12人					
	47	テニス C	初級		12人					
	48	テニス D	初心者	13:30～15:00	12人					
	49	テニス E	初級～中級		24人					
	50	ジュニアテニス A	初心者～経験者	16:30～18:00	24人				小1～小4年生	
	51	ナイトテニス A	初心者～初級	18:45～20:00	36人				15歳以上	
	52	ナイトテニス B	初心者～初級	20:15～21:30	36人					
53	テニス F	初心者	10:15～11:45	12人	18歳以上					
54	テニス G	初級		12人	50歳以上					
55	テニス H	シニア初級		12人						
56	テニス I	初級	13:30～15:00	12人		18歳以上				
57	テニス J	中級～上級		24人						
58	ジュニアテニス B	初心者～経験者	16:30～18:00	36人	小1～小6年生					
59	アフターテニス	初級～中級	19:00～21:00	24人	15歳以上	20,000円				
木	60	テニス K	初心者	10:15～11:45	12人	18歳以上	13,000円	20回		
	61	テニス L	初級～中級		24人					
	62	テニス M	シニア初心者～経験者	13:30～15:00	36人	50歳以上				
	63	ジュニアソフトテニス	初心者～経験者	16:30～18:00	30人	小1～中3年生				
金	64	ソフトテニス B	初心者～上級	10:15～11:45	30人	18歳以上	13,000円	20回		
	65	テニス N	中級～上級	24人						
	66	テニス O	シニア初級	13:30～15:00	12人	50歳以上				
	67	ジュニアテニス C	初心者～経験者	16:30～18:00	36人	小1～小6年生				

テニス・ソフトテニス教室	内 容
キッズクラス	負担の少ない軟らかなボールを使用し、ラケットとボールに慣れながら遊びを通して運動能力を高めます。
ジュニアクラス	楽しみながらテニスの基礎を学びます。基本フォームを身につけ、簡単なゲームができることを目標とします。
初心者 クラス	経験のない方、初めて1年未満の方を対象に楽しく基本技術を習得します。
初級 クラス	ストロークを中心に各ショットの基本動作を身につけ、ラリーやゲームができることを目標とします。
中級 クラス	ボールに回転を加えるなど各ショットのパリエーションを増やし、ダブルスの応用・フォーメーションを習得します。
上級 クラス	各ショットのコントロール・スピードを高め、より有効的なプレースタイルを目指す方にお勧めです。

特別強化コース

週4回・年間コースとなります。

ID	教室名	曜日	時間	定員	受講資格	受講料	内容	講師
68	TSK ジュニアテニスクラブ	月	17:00～19:00	16人	小3～中3年生	9,000円/月 (月謝制)	週4日の練習でプレーヤーとして 必要なスキルを身につけます。 大会上位を目指す、ジュニア クラスです。	日本体育協会公認 スポーツ指導員 公社専任コーチ
		火	16:30～18:00					
		水	16:30～18:00					
		金	17:00～19:00					

スポーツセンター教室 (川内)

徳島市川内町沖島57番地2
TEL/FAX (088) 665-5171

曜日	ID	教室名	時間	定員	受講資格	受講料	回数	講師	
月	69	ソフトテニス	初級	10:15～11:45	10人	18歳以上	13,000円	20回	日本体育協会公認 スポーツ指導員 公社専任コーチ
	70	テニス	初級	14:00～15:30	12人				
	71	ジュニアテニス	経験者	16:30～18:00	12人				
火	72	ちびっ子フットサル教室	入門コース	17:00～18:00	30人	5歳～小学4年生	13,000円	20回	日本サッカー協会C級コーチ 中西 敦己・武田 侑也
金	73	テニス	初級～中級	10:00～11:45	10人	18歳以上	9,600円	12回	公社専任コーチ



海洋センター教室 (論田)

徳島市論田町中開47番地2
TEL/FAX (088) 662-4535



曜日	ID	教室名	時間	定員	受講資格	受講料	回数	内容	講師
火	74	小学生チャレンジ	16:30 ~ 17:45	20人	小1~小6年生	9,750円	15回	色々なスポーツにチャレンジ!!暑さ、寒さに負けない体力づくり。	公社専任コーチ
水	75	ミセスエンジョイスーツ	10:30 ~ 11:30	12人	18歳以上の女性	9,750円	15回	色々なスポーツで、ストレス解消と体力向上を目指します。	公社専任コーチ
	76	キッズテニス	15:30 ~ 16:30	12人	4歳・5歳			柔らかいボールで遊びながらテニスに慣れましょう。	
	77	ジュニアテニス A	16:45 ~ 18:00	15人	小1~中1年生			楽しみながらテニスの基礎を学びます。ゲームも目的です。	
木	78	キッズチャレンジ	15:30 ~ 16:30	20人	4歳・5歳	9,750円	15回	小学校入学までに色々なスポーツを体験し、体力づくり。	公社専任コーチ
	79	ジュニアテニス B	16:45 ~ 18:00	15人	小1~中1年生			楽しみながらテニスの基礎を学びます。ゲームも目的です。	
金	80	親子体操	10:30 ~ 11:30	20組	2歳・3歳と保護者	10,500円	15回	発達に応じた体操を親子で楽しみながら行います。	公社専任コーチ
	81	ジュニアチャレンジ	16:45 ~ 18:00	20人	小1~中1年生	9,750円		色々なスポーツにチャレンジ!!暑さ、寒さに負けない体力づくり。	

陸上競技場教室 (田宮)

徳島市南田宮2丁目116番地2
TEL/FAX (088) 631-1477

11月からキッズサッカーは15:15 ~ ジュニアサッカーは16:30 ~ となります。



曜日	ID	教室名	時間	定員	受講資格	受講料	回数	内容	講師
木	82	キッズサッカー	15:30 ~ 16:30	30人	4歳・5歳	年間一括 19,500円	年間 30回	サッカーの入門コースです。ボールに慣れながら体力向上を目指します。	日本サッカー協会C級コーチ 中西 敦己・公社専任コーチ
	83	ジュニアサッカー	16:45 ~ 17:45	30人	小1・2年生			ルールの習得からゲームを通じて楽しみながらレベルアップを目指します。	

青少年交流プラザ教室 (論田)

徳島市論田町中開47番地
TEL/FAX (088) 662-4645

曜日	ID	教室名	時間	定員	受講資格	受講料	回数	内容	講師
火	84	キッズ体操	15:15 ~ 16:15	12人	3歳・4歳	9,750円	15回	幼児期に必要な運動能力を段階をおって養っていきます。	公社専任コーチ
	85	ジュニアヒップホップ	17:00 ~ 18:00	15人	小1~小6年生	17,000円	20回	基本からゆっくり指導します。初めての子どもカッコ良く踊れるように楽しくがんばろう。	(一社)日本ストリートダンス認定協会 認定指導員 榎勢 弓
	86	リラックスヨーガ (1期)	19:30 ~ 20:45	20人	18歳以上	10,500円	10回	静かな環境で心身ともにリラックスしましょう。	木原愛子ヨーガ教室 豊島 陽子
金	87	こども硬筆教室 A (1期)	15:30 ~ 16:20	10人	4歳・5歳	8,500円	10回	正しい鉛筆の持ち方でひらがな・カタカナを美しく書こう。	日本書芸院二科書委員 墨清会理事 高田聖翠
	88	こども硬筆教室 B (1期)	16:30 ~ 17:30	10人	小学1~3年生			正しい筆順で漢字をマスターしよう。	

資格取得講座

ファーストサインとは、手話、表情、声を使った赤ちゃんとのコミュニケーションプログラムです。この講座では、赤ちゃんとのコミュニケーション方法をマスターできます。乳幼児と関わる職種の方や妊娠中、子育て中の方にお勧めです。お子さんの同伴もOK。この講座で学んだ技術、知識をご自身のご家族に生かしてください。終了後、ロイヤルセラピスト協会の「修了証」を発行いたします。
日程については、お問い合わせください。

曜日	ID	教室名	時間	定員	受講資格	受講料	回数	内容	講師
月-土	43	初級ファーストサインセラピスト養成講座	10:00 ~ 14:00	6人	18歳以上	17,000円 (教材費・ランチ込)	1回	ファーストサインの基本から上手な伝え方などの講義と実技を行います。	ロイヤルセラピスト協会認定講師 金尾 美砂

託児システムのご案内

育児中の受講生の方が安心してスポーツ教室に参加できます!!
託児システムは募集案内の欄に と表示されているコースのみです。
お預かりできるお子さんの年齢は...1歳~6歳の乳幼児。(受講申込日の年齢)
お預かりする時間...教室開始15分前~教室終了15分後までです。
料金... ¥300×教室回数分 (前納・一括払いになります)
託児場所...徳島市立体育館1F 育児支援ルーム (きずずステーション)
設備...冷暖房完備・授乳コーナー・布団・おもちゃ・絵本・名札・加湿空気清浄機
各自の準備物...おむつ・おしりふき・着替え・タオル・水分補給できる物・ビニール袋(ゴミ袋)
(注意) かばんや持ち物には、全てに名前を記入して下さい。
幼稚園の春・夏・冬休み期間中の託児も事前のお申し込みで利用できます。



スポーツ教室 受講申込方法

(申込期間・受講手続期間)

申込期間	1月15日(金)～2月14日(日) 9:00～21:00
受講手続期間	2月22日(月)～2月26日(金) 9:00～19:00 (陸上競技場は18:00まで)

(料金)

受講料 (教材費・税・保険料込)	各受講料をご確認下さい。
駐車場	100円×教室回数
託児料	300円×教室回数

(受講手続場所)

受講教室	手続き場所
市立体育館教室 西の丸テニス教室 スポーツセンター教室	徳島市立体育館 スポーツセンター教室は4月からは市立スポーツセンターで 随時受付いたします。
海洋センター教室 青少年交流プラザ教室	青少年交流プラザ 4月からは海洋センターで随時受付いたします。
陸上競技場教室	徳島市陸上競技場

中途加入の場合は、教室の残り回数により各料金が変わります。

受講開始後の返金はいたしません。ただし、転勤、出産、本人の傷病の場合は各担当者へご相談下さい。

定員に空きのある場合は、教室間の移動ができます。受講料に差額のある場合は追加徴収又は返金いたします。

スポーツセンター、海洋センター、プラザ、陸上競技場教室の駐車場は無料です。

駐車券を紛失した場合は、再購入になりますのでお気を付け下さい。

天候、行事の都合等で開講できない場合は、日程の変更を行います。

期間内のスケジュールが消化できない場合は、受講料を返金いたします。

(受講資格)

受講資格は、平成28年4月2日現在の年齢及び新学年です。

親子体操と親子スポーツの受講資格は、受講開始時の年齢です。

0歳～3歳児対象クラスの編入については、講師と相談して下さい。

(申込方法)

往復ハガキに必要事項を記入し、返信用切手(52円)を貼って直接、市立体育館ほか各受講手続場所の窓口又は郵送でお申し込み下さい。(郵送は2月14日(日)到着分まで)

往復ハガキ1枚で1教室・受講生1名の申し込み。

小学生以下のクラスは1人1教室とし、複数教室を重複してのお申込みはできません。

2月22日(月)から空き教室については、お申込みいただけます。

公社HPからメールによる申し込みもできます。(2月14日(日)到着分まで有効)

定員に満たない教室は、各施設で2月22日(月)より随時申し込みを受付けます。

空き状況をご確認のうえ、直接申し込み下さい。

(電話でのお問い合わせ、お申し込みは2月23日(火)からとなります)

(その他)

「ワンコインレッスン」定員に空きのある教室は1回500円でおためし受講ができます。

同じ教室には年間でお1人1回のご利用となります。(事前申込必要)

親子体操(ハイハイ・ヨチヨチ)・親子スポーツ・親子ステップアップでは、受講生以外のお子さんの参加や下のお子さんを抱きかかえての参加は、事故防止のためできません。

(送付先)

〒770-0851 徳島市徳島町城内6番地(公財)徳島市体育振興公社
http://www.tokushimacity-sports.or.jp

(結果・通知)

定員を超過したコースについては、厳正なる抽選を行います。

結果については、可否に関係なく全員に郵送又はメールで返信します。

2月15日(月)までに返信のない場合は、お問い合わせ下さい。

手続には、当選通知のハガキ、プリントアウトしたメールを持参して下さい。

申し込み時にいただいた個人情報については、厳正に管理し教室以外の目的には使用しません。

(記入事項)

郵便はがき (往)	
52	7 7 0 - 0 8 5 1
(公財) 徳島市 体育 振興 公社 行	徳島市 徳島町 城内 6番地 徳島市立 体育館 内

郵便はがき (復)	
52	宛 住
名	所
ID番号	教室名・コース名
住所	
氏名	
生年月日 (才)	
学年(小学生～中学生)	
電話番号(携帯可)	
保護者氏名(親子対象教室のみ)	
託児システムの利用 有・無	
託児希望のお子さん全員の 生年月日・氏名・年齢	