

気軽に参加できるスポーツ教室☆コロナに負けない体づくりのお手伝い!

受講生募集



親子教室 (対象年齢0～3歳) ※令和4年4月2日現在

0歳から参加できる教室多数開講!! 子どもたちの運動の基礎作りに不可欠な感覚を養います。またお子様だけでなく、保護者の方のリフレッシュや運動不足解消になります。

ID	教室名(曜日)	時間	定員	場所	託児	1回あたりの受講料	前期回数	後期回数	対象	内容
1	ベビーとママのリフレッシュ	月 10:30~11:30	10組	とくぎん トモニアリーナ (徳島市立体育館)		1,200円	5回×3期		首が据わった頃~自立歩行前と保護者	詳しい内容は 下記QRコードを 読み込んでください。 
2	親子体操ヨチヨチコース	月 10:30~11:15	30組			850円	12回 10回		自立歩行ができる2歳未満と保護者	
3	親子運動遊び(旧親子deスポーツ)	火	40組			700円	20回 18回		2・3歳児と保護者	
4	ベビトレヨガ	水	10組			1,200円	5回×1期		首が据わった頃~2歳頃と保護者	
5	親子ステップアップ体操	金 10:30~11:30	30組			前期700円 後期650円	20回 18回		2・3歳児と保護者 ※後期はお子様だけの参加となります	
6	ベビーのからだ遊び講座	金				1,200円	5回×2期		首が据わった頃~自立歩行前と保護者	
7	親子で楽しむ英語絵本と歌遊び New	16:15~17:00	8組			850円	15回 15回		0~3歳児と保護者	
8	プラザベビトレヨガ	木 10:30~11:30	8組	青少年 交流プラザ		1,200円	5回×2期	首が据わった頃~2歳頃と保護者		
9	プラザベビーとママのリフレッシュ	金						首が据わった頃~自立歩行前と保護者		

キッズ教室 (対象年齢3~5歳) ※令和4年4月2日現在

スポーツの基本的な動きや応用力を身につけるために、最も適した年齢です。吸収力のあるこの時期に様々な運動を行いましょう!! 将来の競技スポーツに役立つこと間違いなし!!

ID	教室名(曜日)	時間	定員	場所	1回あたりの受講料	前期回数	後期回数	対象	内容
10	トランポリン&バランス体操	月 15:30~16:30	30人	とくぎん トモニアリーナ (徳島市立体育館)	650円	12回	10回	4・5歳児	詳しい内容は 下記QRコードを 読み込んでください。 
11	キッズサッカー		25人			17回	13回		
12	キッズダンス		10人			15回	15回		
13	キッズエンジョイ器械運動	火 16:00~16:45	40人		650円	20回	18回	4歳児~小学2年生	
14	トランポリン&球技		10人		20回	20回			
15	やさしく始めるキッズヒップホップダンス	水 16:00~16:45	45人		650円	20回	18回	4歳児 3歳児	
16	ちびっこスポーツ		16人						
17	キッズテニス	木 15:30~16:30	55人	850円	15回	15回	4・5歳児		
18	キッズスポーツ		15人						
19	キッズチアダンス	金 17:15~18:00	10人	850円	15回	15回	3・4・5歳児		
20	英語で遊ぼう		10人						
21	BGキッズチャレンジ	金 15:30~16:30	18人	B&G 海洋センター	650円	18回	18回	4・5歳児	
22	プラザ運動遊び塾	火 15:30~16:30	12人	青少年交流プラザ	850円	18回	18回	5歳児	
23	キッズダンスプラザ New	15:45~16:30	8人			10回	15回	4・5歳児	

ジュニア教室 (対象年齢小学生~中学生)

小学校での体育授業での苦手克服のクラスであったり、得意な種目を伸ばすクラスもあります。いろんな種目にチャレンジするクラスや、専門種目のクラスを幅広くご用意しています。

ID	教室名(曜日)	時間	定員	場所	1回あたりの受講料	前期回数	後期回数	対象	内容
24	上達器械運動	月 16:45~17:45	40人	とくぎん トモニアリーナ (徳島市立体育館)	650円	12回	10回	小学生	詳しい内容は 下記QRコードを 読み込んでください。 
25	ジュニアサッカー		25人			17回	13回	小学1年~3年生	
26	やさしく始めるジュニア卓球	火 17:00~18:30	20人		850円	20回	20回	小学生	
27	ジュニアダンスA	火 16:45~18:00	35人		650円	20回	18回	小学生	
28	ジュニアエンジョイ器械運動		40人						
15	やさしく始めるキッズヒップホップダンス	水 16:00~16:45	10人		850円	20回	20回	4歳児~小学2年生	
29	チャレンジスポーツA	水 16:45~18:00	65人		650円	20回	18回	小学生	
30	リズムトステップ&ダンス New	火 17:00~18:00	20人	850円	20回	20回	小学3年~中学3年生		
31	ジュニア球技	木 16:45~18:00	45人	650円	20回	18回	小学生		
32	ミニバスケットボール		35人						
33	ジュニアダンスB	金 16:45~18:00	60人	650円	20回	18回	小学生		
34	チャレンジスポーツB		60人						
35	BGジュニアチャレンジ	金 16:45~18:00	25人	B&G 海洋センター	650円	18回	18回	小学生	
36	ジュニアダンスプラザ	火 17:00~18:00	20人	青少年交流プラザ	850円	20回	20回	小学生	
37	中長距離ランナー育成講座 New	水 16:45~18:15	20人	ワークスタッフ陸上競技場	650円	10回×1期		小学5年~中学3年生	

おためしレッスンのご案内

定員に空きのある教室は1回500円で体験することができます。おためしレッスンで自分にあった教室を見つけよう!
(各教室1回のみ)



おためしで安心1コインレッスン!

スポーツ教室における新型コロナウイルス感染症拡大防止対策の徹底

機温の実施 教室開講前に参加者全員に検温を実施いたします。37.5℃以上の方は参加をご遠慮いただきます。	手指消毒の実施 教室開講前、途中、参加者の皆様には手指の消毒をお願いします。	十分な換気 空気を循環させるため常に換気を行い、空気の入れ替えを実施します。	施設・備品の消毒 定期的に施設及び備品・用具等の消毒を徹底して実施します。
--	--	--	---

一般教室 (対象年齢 18 歳以上)

運動不足解消や筋力アップまたはシェイプアップなど
様々な要望にお応えできる講座が数々…運動習慣を身につけ、
健康的な体づくりをお手伝いします。



ID	教室名(曜日)	時間	定員	場所	託児	1回あたりの受講料	前期回数	後期回数	対象	内容
38	健康ヨーガ	火 10:15~11:30	20人	とくぎん トモニアリーナ (徳島市立体育館)	○	1,050円	20回	20回	18歳以上	詳しい内容は 下記 QR コードを 読み込んでください。 
39	はじめてバレーボール	火 10:15~11:45	36人		○	650円	20回	18回	18歳以上女性	
40	バドミントン	水 14:45~15:45	20人		○		10回×4期	18歳以上		
41	卓球教室(初心者) New	水 10:15~11:45	36人		○		20回	18回	18歳以上女性	
42	バレーボール(中級)	木 10:15~11:45	30人		○		15回	15回	18歳以上	
43	はじめてバドミントン	木 20:00~21:00	35人		○		20回	18回		
44	タイムトライランニング	金 10:30~11:30	20人		○	1,050円	10回×4期			
45	ダイエットエアロ	金 13:00~14:00	16人	B&G 海洋センター		650円	18回	18回	18歳以上女性	
46	すこやか太極拳(中級)	金 14:15~15:15	15人	青少年交流プラザ		1,050円	20回	20回	18歳以上	
47	はじめて太極拳(初級)									

シニア教室 (対象年齢 50 歳以上)

体力アップや、運動機能アップを目的に専門のコーチが指導する、
人気のシニア教室です。
手足をしっかりと使って、脳を活性化させ若返り&長寿を目指しましょう!



シニア教室の詳細な内容は右記の QR コードを読み込んでいただくと見えます。ぜひご利用をお願いします。



ID	教室名(曜日)	時間	定員	場所	託児	1回あたりの受講料	前期回数	後期回数	内容
50	ハツラツ健康体操 A	月 13:30~14:30	25人	とくぎん トモニアリーナ (徳島市立体育館)		650円	15回	15回	機能改善脳活性化プログラムで楽しく健康に!
51	ハツラツ卓球(中級)	月 14:45~15:45	15人			800円	10回×4期		ラケットの握り方から丁寧に指導します。レベルに応じ、楽しく練習や試合をします。スマッシュ決めて、「チョレイ!!」
52	ハツラツ卓球(初級)	月 15:55~16:55	20人			650円	15回	15回	機能改善脳活性化プログラムで楽しく健康に! エアロで健康に!気持ちいい汗を流しましょう。
53	ハツラツ健康体操 B	火 10:30~11:30	25人			800円	10回×4期		基本技術を丁寧に指導します。楽しく卓球をしましょう。
54	ハツラツ健康エアロ New	水 13:30~14:30	15人			850円	12回	12回	初心者大歓迎!! みんなでかっこよく踊りましょう。
55	ハツラツ卓球(初心者~初級)	水 10:30~11:30	20人			850円	20回	20回	初心者大歓迎!! 身も心もリフレッシュしましょう。
56	ハツラツ簡単リズムダンス	木 10:30~11:30	15人						
57	これからはじめるハツラツヨーガ	金 13:00~14:00	20人	B&G 海洋センター		850円	10回×3期	レベルに応じて丁寧に指導します。楽しく卓球をしましょう!	
58	BGシニア卓球(硬式)	木 11:00~12:30	16人			900円	+6回(4期)	基本技術を丁寧に指導します。楽しく卓球をしましょう。	
59	BGシニアラージボール卓球 New	金 10:00~11:15	20人	市民吉野川運動広場		650円	4回×2期	青空の下で楽しく体操し、レクリエーションスポーツも行います。	

文化講座&季節限定講座

体育館だけでなく、スポーツだけではなくありません!
文化講座も複数ご用意☆季節限定の講座もあります。
1回ずつの参加が可能となっているので気軽にご参加ください。



詳しい内容は下記 QR コードを読み込んでください。



ID	教室名(曜日)	時間	定員	場所	対象	1回あたりの受講料	回数	内容&講師
61	四季のガーデニング	火 14:00~15:30	20人	とくぎん トモニアリーナ	18歳以上	2,500円(材料費込)	月1回	四季の草花をアレンジしてお部屋に飾りましょう。 園芸研究家 生田 誠治
62	大人のためのアロマセラピー	木 20:00~21:00	8人			2,000円(精油代込)		便利なアロマの世界を堪能しましょう。 JAA アロマインストラクター 佐々木愛佳
63	冬の玄関を彩る大型寄せ植え	火 14:00~15:30	20人	とくぎん トモニアリーナ (徳島市立体育館)	18歳以上	5,000円(材料費込)	12月中旬予定	お正月にも飾れる大型作品をお持ち帰りいただけます。 園芸研究家 生田 誠治
64	スポーツキッズのためのアロマセラピー	10:00~11:30	8組			親子で2,000円(精油代込)	夏休み中	スポーツパフォーマンスを上げる身体づくりを学びます。 これからスポーツを始める方も参加OK! JAA アロマインストラクター 佐々木愛佳
65	大人のためのスポーツアロマセラピー	金 20:00~21:00	8人			2,000円(精油代込)	5・9月下旬予定	セルフマッサージを習得し、パフォーマンススカ up! スポーツをしていない方も参加OK! JAA アロマインストラクター 佐々木愛佳
66	わらべうた胎教マッサージ New	19:30~20:30	8人			3,000円	年間2回予定	赤ちゃんに良質な刺激を与えてみましょう。 マタニティダイアリーソーププレゼント 胎教マッサージインストラクター 宇原由里子
67	親子メイクアップ	未定 10:30~11:30	6組			小学生と保護者	親子で2,000円 ※子供のみは1,000円(小学4年生以上)	夏・冬休み中
68	メイクアップ&フォト撮影 New	未定 10:00~11:30	8人	4歳以上	3,500円	メイクをした後はプロのカメラマンによる撮影を行います。 POLA エステイン eclat 小倉美穂・R フォト企画 内本耕二		

託児システムのご案内

育児中でも安心してスポーツ教室に参加できる!

- ◆ 託児が利用できる教室は、託児欄に○を記載しています。
- ◆ 対象年齢は1歳~6歳の乳幼児です。
- ◆ 利用時間は教室の15分前~終了15分後までです。
- ◆ 料金は300円×教室回数分(前納一括払い)
- ◆ 託児システムの利用は事前申込みが必要です。



子育て支援ルーム 「キッズステーション」



海洋 DAY
ラストサマーキャンプ
7・8月開催予定



阿波踊りカップ 全国オープン
ラージボール卓球大会
10月初旬開催予定

ジュニアテニス教室 (対象年齢小学生～中学生)

大事な基礎からきっちり教えます。テニスの基本を習得しよう。
ラケットの貸し出しもあります。ラリーやゲームができるように頑張ろう！
※天候により回数・日程の変動あり 講師：日本スポーツ協会認定コーチ



ID	教室名(曜日)	時間	定員	場所	1回あたりの受講料	前期回数	後期回数	対象	内容
69	ジュニアテニスA	16:30～18:00	24人	西の丸テニスコート	650円	20回	18回	小学生	詳しい内容は下記QRコードを読み込んでください。  
70	ジュニアテニスB							小学1年～中学3年生	
71	ジュニアソフトテニス							小学生	
72	ジュニアテニスC	小学3年～中学3年生 ※コーチと要相談							
73	TSKジュニアテニスクラブ	17:00～19:00 16:30～18:00	12人		月謝制 9,000円				
74	BGジュニアテニスA	16:45～18:00	15人	B&G海洋センター	650円	18回	18回	小学生	
75	BGジュニアテニスB								
76	BGジュニアテニスC								
77	川内ジュニアテニス(経験者)	16:30～18:00	12人	市立スポーツセンター	650円	20回	17回	小学4年～6年生	

一般テニス教室 (対象年齢18歳以上)

はじめてテニスをする方、テニス大好きな方、久しぶりにテニスを再開したいなど、様々なニーズにお応えできます。体力づくりや筋力アップにご活用ください。



ID	教室名(曜日)	時間	定員	場所	託児	1回あたりの受講料	前期回数	後期回数	内容
78	A(初心者)	10:15～11:45	12人	西の丸テニスコート	○	650円	20回	15回	入門 →テニス未経験者の方向けのコース。 初心者 →あまり経験がない方向けのコース。正しいフォームを身につけ、簡単なラリーやゲームが出来ることを目標。 初級 →各ショットの基本動作を身につけラリーやゲームが出来ることを目標。 中級 →各ショットのバリエーションを増やしダブルスの応用・フォーメーションの習得が目標。 上級 →ネットプレーを中心とした平行陣の攻撃を目指す方にオススメ。 応用 →ゲーム中に使える各ショットの習得。フォーメーションの習得を目標。 基礎 →各ショットの基礎を学ぶ。 ※ ナイト・アフターテニス 対象年齢は15歳(高校生)以上となります。
79	B(初級)						20回	18回	
80	ソフトテニス(初心者～初級)						15回	15回	
81	C(中級～上級)	13:30～15:00	24人	西の丸テニスコート	○	650円	20回	18回	
82	短期テニス(初心者)						15回	15回	
83	E(中級)						20回	18回	
84	F(初級)	10:15～11:45	12人	西の丸テニスコート	○	650円	15回	15回	
85	G(中級)						20回	18回	
86	I(初級～中級)						15回	15回	
87	応用コース(中級～上級)	10:15～11:45	12人	西の丸テニスコート	○	650円	20回	18回	
88	J(初級)						20回	18回	
89	K(中級)						20回	18回	
90	基礎練習テニス	13:30～15:00	24人	西の丸テニスコート	○	650円	15回	15回	
91	はじめてテニス(入門)						20回	18回	
92	N(初級)						20回	18回	
93	O(中級～上級)	18:45～20:00 20:15～21:30	36人	西の丸テニスコート	○	1,000円	20回	20回	
94	ナイトテニス A(初心者～初級)						20回	20回	
95	B(初心者～初級)						20回	20回	
96	アフターテニス A(初級)	19:00～21:00	12人	西の丸テニスコート	○	1,000円	20回	20回	
97	B(中級)						20回	20回	
98	BGテニス(経験者)	10:15～11:45	12人	B&G海洋センター		650円	22回	18回	ラリーやゲームを目標に基本から応用を習得します。
99	川内テニスA(初級)	10:15～11:45 14:00～15:30 10:15～11:45	12人	市立スポーツセンター		650円	20回	17回	ストロークを中心に基本を身につけゲームができることを目標。 楽しみながら基本を身につけラリーやゲームを目指します。
100	川内テニスB(初級)						20回	17回	
101	川内テニスC(中級)						12回	10回	

シニアテニス教室 (対象年齢50歳以上)

健康なシニアライフ満喫のアイテムの1つをご提供☆
仲間とワイワイ楽しくテニスをしませんか？



ID	教室名(曜日)	時間	定員	場所	託児	1回あたりの受講料	前期回数	後期回数	内容
102	D(初級)	13:30～15:00	12人	西の丸テニスコート	○	650円	20回	18回	初級 →各ショットや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。 中級 →各ショットのバ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。
103	H(初級)	10:15～11:45							
104	L(初級)	13:30～15:00							
105	M(中級)	13:30～15:00	15人						
106	P(初級)		12人						

令和4年度イベント

気軽にレッスンのご案内

西の丸で実施するテニス教室(アフター・ナイトを除く)に参加したいけど毎週はきびしい、そんな方にお勧めのシステムです。自分にあつた教室に1レッスン1,000円で気軽に何度でも参加できるようになりました！

ぜひ、お試しください！

(注意) 気軽にレッスンをご利用いただけるのは定員に空きのある教室のみとなります。**必ず事前の電話予約が必要です。**





ベビー運動会
11月初旬開催予定



夢ナリエ
イルミネーション
12月上旬開催予定

受講申込方法



★申込期間・受講手続期間 ※前期・1期分一括支払いとなります。

申込期間	令和4年1月14日(金)～2月16日(水) 21:00まで有効
受講手続期間	令和4年2月28日(月)～3月4日(金) 9:30～18:00

★申込方法

- ◆ 公社HPからお申込みができます。(2月16日(水) 21時まで有効)
- ◆ 往復ハガキでのお申込みの方は、徳島市体育振興公社宛に郵送または持ち込みでも可能です。
- ◆ 往復ハガキは1枚で1教室・受講生1名の申込となります。
- ◆ 夜間テニス(ナイト・アフター)教室は1人1教室とします。その他の教室は重複申込できますが、当選後のキャンセルはできません。
- ◆ 定員に満たない教室は、各施設2月28日(月) 9:30より、先着順で申し込みを受付ます。

★受講資格

- ◆ 受講資格は令和4年4月2日時点での年齢及び学年です。
- ◆ 親子対象コース(※親子ステップアップ体操は除く)の受講資格は、受講開始時の年齢となっています。
- ◆ 0歳～3歳児対象のクラスの編入については、講師と相談してください。

★料金

受講料(材料費・税・保険料込)	各教室受講料をご確認ください。
駐車場	100円×教室回数分
託児料	300円×教室回数分

※駐車場・託児料はとくぎんトモニアリーナ(徳島市立体育館)・西の丸テニスコート教室のみ

★結果・通知

- ◆ 定員を超過したコースは厳選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メールまたは郵送で返信します。
- ◆ 2月25日(金)までに返信のない場合は、必ずお問い合わせください。
- ◆ 手続きには、当選ハガキ、プリントアウトしたメールを持参ください。
- ◆ 申込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致しません。

★その他

- ◆ 途中加入の場合は、教室の残り回数により各料金が変わります。
- ◆ 受講開始後は返金いたしません。ただし転勤・妊娠・出産・本人の傷病の場合は各担当者へご相談ください。
- ◆ 定員に空きがある場合は、教室間の移動ができます。受講料に差額がある場合は、追加徴収または返金いたします。
- ◆ 天候・行事の都合・コロナウイルス感染症等が原因で開講できない場合は、日程の変更や、回数の変更もご紹介します。
- ◆ 期間内に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。
- ◆ 親子体操ヨチヨチコース・親子運動あそび・親子ステップアップ体操では、受講生以外のお子様を抱きかかえての参加は事故防止のためできません。また、お子様1名につき保護者1名でご参加ください。

★受講手続場所

教室が行われる場所にて受付を行います。
受付期間にお越し頂けない場合はご連絡ください。
※西の丸テニスコート及び徳島市民吉野川運動広場(南岸)で行われる教室は、とくぎんトモニアリーナ(徳島市立体育館)での受付となります。

★記入事項

郵便はがき(復)	ID番号 教室名・コース名
63	住所
	フリガナ
宛 住	氏名 (男・女)
	生年月日 (才)
名 所	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
	託児希望のお子さま全員の生年月日・氏名・年齢

郵便はがき(往)	
63	770-0851
(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

★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>



Instagramでも教室の様子を紹介中!

携帯から簡単アクセス



Instagram



YouTube

お申し込み・お問い合わせは… 公益財団法人 徳島市体育振興公社

とくぎんトモニアリーナ (徳島市立体育館)

徳島市徳島町城内6番地
TEL 088-654-5188
FAX 088-652-9383
<http://www.tokushimacity-sports.or.jp>
E-mail : info@tokushimacity-sports.or.jp



徳島市B&G海洋センター



徳島市論田町中間47番地2
TEL・FAX兼 088-662-4535

徳島市立青少年交流プラザ



徳島市論田町中間47番地
TEL・FAX兼 088-662-4645

徳島市立スポーツセンター



徳島市川内町沖島571番地2
TEL・FAX兼 088-665-5171

ワークスタッフ陸上競技場



徳島市南田宮2丁目116番地2
TEL・FAX兼 088-631-1477