

# 令和6年度

県内最大級のスポーツ教室! 夢中になれる居場所がきっと見つかる♪

## 受講生募集



### 親子教室 (対象年齢0~3歳) ※令和6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は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)		1,300円	4回×2期	10回	首が据わった頃~自立歩行前と保護者	詳しい内容は 下記の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	35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	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	12組		○	1,300円	8回×3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	水 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	10組		○	1,300円	5回×3期		首が据わった頃~自立歩行前と保護者	
7	英語で遊ぼう	金 17:00~17:45	13人			850円	15回	15回	2~5歳児	
8	プラザベビトレヨガ	木		青少年 交流プラザ			5回×2期		首が据わった頃~2歳頃と保護者	
9	0歳からの体幹エクササイズ	金 10:30~11:30	10組			1,300円	5回×3期		首が据わった頃~自立歩行前と保護者	
10	プラザベビーとママのリフレッシュ	金					4回×1期			

### キッズ教室 (対象年齢3~5歳) ※令和6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!! 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
11	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 下記のQRコードを 読み込んでください。  
12	キッズサッカー		25人		850円	17回	13回		
13	キッズダンス		10人		850円	20回	20回		
14	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	
15	トランポリン&球技		10人		850円	20回	20回		
16	やさしく始めるキッズヒップホップダンス	水	10人		650円	20回	18回	3歳児	
17	ちびっこスポーツ	木	40人		650円	20回	18回	4・5歳児	
18	キッズスポーツ	金 15:30~16:30	50人	850円	20回	20回	2~5歳児		
19	キッズチアダンス		15人	850円	15回	15回			
7	英語で遊ぼう	金 17:00~17:45	13人						
20	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	

### 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
21	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 下記のQRコードを 読み込んでください。  
22	ジュニアサッカー		25人		850円	17回	13回	小学1年~3年生	
23	やさしく始めるジュニア卓球		20人		850円	20回	20回	小学生	
24	ジュニアダンスA	火 16:45~18:00	35人		650円	20回	18回	4歳児~小学2年生	
25	ジュニアエンジョイ器械運動		40人		850円	20回	20回		
16	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		650円	20回	18回	小学生	
26	チャレンジスポーツA	水 16:45~18:00	60人		850円	20回	20回	小学3年~中学3年生	
27	リズム&ステップトダンス	木 17:00~18:00	20人						
28	ジュニア球技	木 16:45~18:00	40人	650円	20回	18回	小学生		
29	ミニバスケットボール		35人						
30	ジュニアダンスB		60人						
31	チャレンジスポーツB	金							
32	BGジュニア球技	水 16:45~18:00	24人	B&G 海洋センター	650円	18回	18回	小学生	
33	BGジュニアチャレンジ	金							
34	プラザジュニアダンス	火 17:00~18:00	20人	青少年交流プラザ	850円	20回	20回	小学生	
35	中長距離ランナー育成講座	木 16:45~18:15	20人	ワークスタッフ陸上競技場	650円	10回×3期		小学5年~中学3年生	



### おためしレッスンのご案内

おためしで安心♪

定員に空きのある教室は、各講座の1回あたりの受講料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) ※必ず事前の申し込みが必要です。

## 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
36	月曜卓球教室Aコース	月 14:45~15:45	18人	とくぎん トモニアリーナ (徳島市立体育館)		700円	20回	20回	18歳以上	詳しい内容は 下記のQRコードを 読み込んでください。  
37	月曜卓球教室Bコース	15:55~16:55								
38	健康ヨーガ	火 10:15~11:30	20人		○	1,050円	20回	18回	18歳以上女性	
39	バレーボール (初心者~中級)	10:15~11:45	40人		○					
40	バドミントン (初級~中級)		36人		○					
41	水曜卓球教室Aコース	水 13:30~14:30	18人			700円	20回	20回	18歳以上	
42	水曜卓球教室Bコース	14:45~15:45								
43	はじめてバドミントン	木 10:15~11:45	30人		○	650円	20回	18回	18歳以上女性	
44	タイムトライランニング	20:00~21:00	35人							
45	ダイエットエアロ	10:30~11:30	25人		○	1,050円	10回×4期		18歳以上	
46	すこやか太極拳 (中級)	金 13:00~14:00	20人							
47	はじめて太極拳 (初級)	14:15~15:15								
48	BG体幹コンディショニング	金 10:30~11:30	20人	B&G 海洋センター		650円	18回	18回	18歳以上	
49	プラザリラックスヨーガ	火 19:30~20:45	15人	青少年交流プラザ		1,050円	20回	20回	18歳以上	

## 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!



詳しい内容は右記のQRコードを読み込んでいただくと、ご覧いただけます。ぜひご利用ください。



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
50	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	健康体操B	火 10:30~11:30			○				エアロで健康に!気持ちいい汗をかきましょう。
52	健康エアロ	水 9:50~10:50			○				機能改善脳活性化プログラムで楽しく健康に!
53	健康体操C	9:50~10:50	○		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。	
54	これから始める簡単リズムダンス	木 11:00~12:00	○					簡単なステップで楽しむダンスエクササイズです。	
55	ズンバ・ゴールド® <b>New</b>	13:00~14:00						初心者大歓迎!! 身も心もリフレッシュしましょう。	
56	これから始めるエンジョイヨーガ		金 15人						
57	BGシニア卓球 (硬式)	木 9:30~11:00	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シニアラージボール卓球	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	プラザズンバ・ゴールド® <b>New</b>	金 13:30~14:30	20人	青少年交流プラザ		850円	15回	15回	簡単なステップで楽しむダンスエクササイズです。

## 文化講座&季節限定講座

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。



詳しい内容は右記のQRコードを読み込んでいただくと、ご覧いただけます。ぜひご利用ください。



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
60	プラザ四季のガーデニング	火 14:15~15:45	20人	青少年 交流プラザ	18歳以上	2,800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
61	冬の玄関を彩る大型寄せ植え					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ができます。 園芸研究家 生田 誠治
62	プラザアロマテラピー	木 13:30~14:30	8人			2,000円 (精油代込)	月1回	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

## 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!

子育て支援ルーム  
「キッズステーション」

- ◆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。



## 令和6年度イベント



海洋DAYキャンプ・ラストサマーキャンプ  
スイミング教室・水辺の安全学校  
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！

※自分のレベルに合ったコースをお選びください。 ※天候により、回数・日程の変動あり



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	
63	ジュニアテニスA (初心者～経験者)	16:45～18:00	24人	西の丸 テニスコート	650円	20回	18回	小学2年～小学6年生	
64	ジュニアテニスB (初心者～経験者)		36人					小学1年～中学3年生	
65	ジュニアソフトテニス (初心者～経験者)		24人						
66	ジュニアテニスC (初心者～経験者)		36人						
67	育成テニス (経験者)	火 木	12人		月謝制 5,000円	7月・8月は 休講		小学3年～中学3年生	
68	川内ジュニアテニス (初心者～経験者)	月	16:45～18:00	16人	市立スポーツセンター	650円	20回	15回	小学1年～小学6年生

テニス教室全般の  
詳しい内容は  
下記のQRコードを  
読み込んでください。



## 一般テニス教室 (対象年齢18歳以上)

はじめてテニスを始める方、テニスが大好きな方、久しぶりに  
テニスを再開したい方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	
69	エンジョイテニス (経験者)	月	10:15～11:45	西の丸テニスコート		650円	20回	15回	<b>エンジョイ</b> →コートを2面使用し、ラリーやゲームを楽しむサークルのようなコース。 <b>入門</b> →テニス未経験者の方向けのコース。 <b>初心者</b> →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、簡単なラリーが出来ることを目標。 <b>初級</b> →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。 <b>中級</b> →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。 <b>上級</b> →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。 <b>応用</b> →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。 <b>基礎</b> →各ショットの基礎を学ぶ。 ※ <b>ナイト・アフターテニス</b> 対象年齢は15歳(高校生)以上です。	
70	テニスA (初心者)	13:30～15:00	12人	城内テニスコート						
71	テニスB (中級)	10:15～11:45			○					
72	ソフトテニスA (初心者～初級)			○						
73	テニスC (初級)	13:30～15:00			○					
74	テニスD (中級)			○						
75	テニスE (初級)	10:15～11:45			○					
76	テニスF (中級)			○						
77	応用テニス (応用)	13:30～15:00			○					
78	テニスG (初級)			○						
79	テニスH (中級)	10:15～11:45			○					
80	テニスI (初級)			○						
81	テニスJ (中級)	13:30～15:00			○					
82	テニスK (初級～中級)			○						
83	テニスL (初心者～初級)	10:15～11:45			○					
84	ソフトテニスB (初級)			○						
85	テニスM (中級～上級)	13:30～15:00		24人						
86	テニスN (初級)			12人						
87	ナイトテニス	A (初心者～初級)		火	19:00～20:15	36人	1,000円	20回	20回	
88		B (初心者～初級)	20:30～21:45							
89	アフターテニス	A (初級)	水	19:00～20:45	12人					
90		B (中級)								
91	川内テニスA (初級)	月	10:15～11:45	市立 スポーツセンター		650円	20回	15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。	
92	川内テニスB (初級)	14:00～15:30	12人							

## 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	
93	シニアテニスA (初級)	火	13:30～15:00	西の丸 テニスコート		650円	20回	18回	<b>入門</b> →テニス未経験者の方向けのコース。 <b>初級</b> →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。 <b>中級</b> →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。	
94	シニアテニスB (初級)	水	10:15～11:45		○					
95	シニア応用テニス (中級)	木	13:30～15:00							
96	シニアテニスC (初級)									
97	シニア入門テニス (入門)									

## 気軽にレッスンのご案内

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。自分にあった教室に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。

※駐車場をご利用の場合は、別途100円が必要です。



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6年1月17日(水) 9:30 ~ 2月14日(水) 18:00
受講手続期間	令和6年3月4日(月) ~ 3月8日(金) 9:30~18:00

★受講手続場所

各教室が行われる場所にて手続きを行います。  
 受講手続期間中にお越し頂けない場合はご連絡ください。  
 ※西の丸・城内テニスコートで行われる教室は、とくぎんトモニアリーナ(徳島市立体育館)での手続きとなります。

★申込方法

- ◆ 公社HPからお申込みができます。(2月14日(水) 18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3月4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6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23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。**
- ◆ **ハガキでお申込みをされた方は、当選ハガキを持参ください。**
- ◆ 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さいます。**
- ◆ 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。

★記入事項

郵便はがき(復)	ID番号 教室名・コース名
63 [ ] [ ] [ ] [ ] [ ] [ ]	住所
宛 住	(ふりがな) 氏 名 (男・女)
	生年月日 (才)
	学年(小学生~中学生)
名 所	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 7770-0851	
(公財) 徳島市体育振興公社	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♪



Instagram

tokutaikou.sports

検索



YouTube

公益財団法人徳島市体育振興公社

検索

携帯から  
簡単アクセス



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



徳島市論田町中開47番地2  
TEL・FAX兼 088-662-4535

徳島市立青少年交流プラザ



徳島市論田町中開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