

NOVARIA

TOTTORI UNIVERSAL SPORTS CENTER



[令和4年度 スポーツ教室要項]

申込方法 当施設ホームページより申込用紙をダウンロードし、メール、郵送、またはFAXにてお申込みください。
また、持参の場合は申込用紙に必要事項を記入の上、鳥取ユニバーサルスポーツセンターノバリア窓口まで提出してください。

申込期間 [障がいがある方とその介助者 (1名まで)] **令和4年3月20日 (日) ~** [健常者] **令和4年4月9日 (土) ~**
※ 通年での申込になりますが、定員に満たない教室への申込は随時可能です。

受講料 **教室の参加料 無料**

スポーツ安全保険料 (任意)

中学生以下 (特別支援学校高等部までの児童生徒も含む)	800円
大人 (高校生~64歳以下)	1,850円
大人 (65歳以上)	1,200円

安全保険に加入される際には、申込書にその旨をご記入いただき、保険料を鳥取ユニバーサルスポーツセンターノバリア窓口にてお支払いください。当月25日までのお支払いで、翌月1日からの保険適用となりますのでご了承ください。詳しくは窓口までお問合せください。

- 注意事項**
- 教室によって必要な持ち物が異なりますので、各自ご確認の上ご準備ください。
 - 移動、排泄等に介助が必要な方については、かならず付添いの方の同席をお願い致します。
 - 教室での事故・ケガについては、当施設では責任は負いかねます。
 - 教室での見学は可能ですが、講師又は主催者が教室の円滑な進行の妨げになると判断した場合、会場から退出していただくことがありますのでご了承ください。
例) 大きな声で電話をする、同伴の小さなお子様が走り回る、等
 - 教室は、原則年間予定表の通りに行いますが、日程変更の場合は事前に連絡いたします。
ただし、悪天候や災害により当日に急遽休講が決定となる場合がありますのでご了承ください。
なお、教室の休講が当日決定した場合は、ホームページ等でお知らせいたします。
教室の休講についてご不明な場合は、下記までお問合せください。
 - 教室の無断欠席が続く場合は、キャンセル待ちの方に参加をお譲りすることがありますので、ご了承ください。

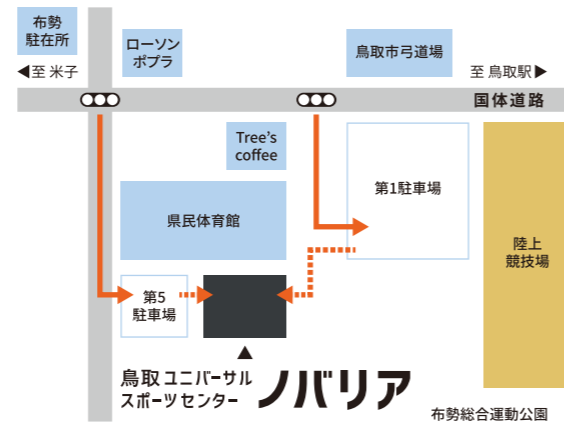
[主催]

鳥取ユニバーサルスポーツセンター **ノバリア** <http://ts-sawayaka.jp>

〒680-0944 鳥取県鳥取市布勢146-1 (鳥取県立布勢総合運動公園内)
TEL:0857-50-1091 FAX:0857-50-1092
E-mail: tottori-novaria@ts-sawayaka.jp



[開館時間] 9:30-20:30 [休館日] 毎週火曜日 (祝日の場合は翌日) ・年末年始 (12月29日~1月3日)



NOVARIA

TOTTORI UNIVERSAL SPORTS CENTER

[令和4年度]

スポーツ教室 年間スケジュール

SPORTS SCHOOL SCHEDULE

参加料 無料 **参加者募集**


鳥取ユニバーサルスポーツセンター **ノバリア**

トレーニング・介護予防

No. 01 体力向上トレーニング教室

トレーニングマシンやダンベルなどを使用し、筋力アップを目指します。併せて柔軟性や持久力などのアップも図り、全身の体力向上を行います。

日程 金曜日（月1回）
時間 18:00-19:30（90分）
定員 10名
講師 ノバリアスタッフ




トレーニング・介護予防

No. 02 ウォーキング・ダイエット教室

楽しくダイエットにチャレンジしたい方に、有酸素運動や筋力トレーニングを行いながら汗をながします。

日程 月曜日（月1回）
時間 18:00-19:30（90分）
定員 10名
講師 ノバリアスタッフ




トレーニング・介護予防

No. 03 姿勢改善教室

きれいな姿勢をつくるためのストレッチや、左右差をなくすためのトレーニングを行います。

日程 金曜日（月1回）
時間 18:00-19:00（60分）
定員 10名
講師 ノバリアスタッフ




レクリエーションスポーツ

No. 04 ニュースポーツ教室

モルックやポッチャなど、ニュースポーツを中心に行います。座ってでもできるスポーツを提供しますので、体力に自信がない方でも参加できます。

日程 月曜日（月2回）
時間 15:30-16:30（60分）
定員 20名
講師 ノバリアスタッフ




レクリエーションスポーツ

No. 05 レクリエーションスポーツ教室①（平日）

参加者の運動機能に合わせた体操や簡単なレクリエーションを行い、体力向上を目指します。

日程 水曜日（月2回）
時間 13:30-15:00（90分）
定員 20名
講師 ノバリアスタッフ




レクリエーションスポーツ

No. 06 レクリエーションスポーツ教室②（週末）

どなたでもスポーツが楽しめるよう、ルールや用具を工夫して様々な運動を行います。応用スポーツと比較して、体力に自信がない方でも参加できます。

日程 土曜日（1回 / 2ヶ月）
時間 10:00-11:30（90分）
定員 20名
講師 ノバリアスタッフ




レクリエーションスポーツ

No. 07 応用スポーツ教室①（平日）

スポーツの種目は絞らず、車いすバスケットやユニホックなど、運動量の多いスポーツを中心に実施します。

日程 水曜日（月2回）
時間 17:00-18:30（90分）
定員 20名
講師 ノバリアスタッフ




レクリエーションスポーツ

No. 08 応用スポーツ教室②（週末）

スポーツの種目は限らず、運動量の多いスポーツを中心に実施する、土曜日開催の教室です。

日程 土曜日（月1回）
時間 13:30-15:00（90分）
定員 20名
講師 ノバリアスタッフ




キッズ・ジュニア

No. 09 ジュニアスポーツ教室

小中学生の体づくりのためのコーディネーショントレーニングや筋力トレーニングを行います。

日程 木曜日（月1回）
時間 17:30-18:30（60分）
定員 20名
講師 ノバリアスタッフ




キッズ・ジュニア

No. 10 キッズスポーツ教室

未就学児を対象に、感覚統合トレーニングなどを用いて、遊びの中で体づくりを行います。

日程 月曜日（月2回）
時間 16:00-17:00（60分）
定員 10名
講師 Fitness Ja-んぐる




身体機能の維持・向上

No. 11 ストレッチ教室

ストレッチの方法を学ぶことで姿勢の改善を図り、運動のきっかけづくりを行います。

日程 月曜日（月2回）
時間 14:00-15:00（60分）
定員 15名
講師 Fitness Ja-んぐる




身体機能の維持・向上

No. 12 ひざ痛・腰痛予防教室

高齢者・高齢障がい者の方を対象とした痛みに悩まない体づくり・姿勢改善のクラスです。日常生活で膝や腰に負担の少ないカラダの使い方がわかります。介護予防、特に膝や腰痛がある方向けの教室。

日程 月曜日（月2回）
時間 14:00-15:00（60分）
定員 15名
講師 Fitness Ja-んぐる




ヨガ・ダンス

No. 13 ヨガ 初心者教室

これから新しくヨガを始めたい方、スポーツはしたことがないけれど体を動かしてみたい方を対象としてヨガ教室を行います。（座位中心）

日程 木曜日（月2回）
時間 18:00-19:00（60分）
定員 20名
講師 ヨガ ～カウムディ～ 佐野真未先生

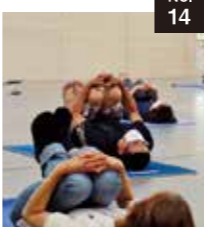


ヨガ・ダンス

No. 14 ヨガ 上級者教室

立位の姿勢なども含めた、少し本格的なヨガを行う上級者向けのヨガ教室です。

日程 月曜日（月2回）
時間 18:00-19:00（60分）
定員 15名
講師 ヨガ ～カウムディ～ 佐野真未先生




ヨガ・ダンス

No. 15 ヨガ キッズ教室

未就学児を対象に、親子でできるヨガを行います。

日程 木曜日（月1回）
時間 16:30-17:15（45分）
定員 10名
講師 ヨガ ～カウムディ～ 佐野真未先生




ヨガ・ダンス

No. 16 ダンス リズム教室

リズムに合わせて体を動かしてみたい方向け。簡単なリズム体操などを行います。

日程 金曜日（月2回）
時間 17:00-18:00（60分）
定員 30名
講師 鳥取ダンススクールLNFO nao先生




ヨガ・ダンス

No. 17 ダンス 振付教室

曲に合わせた振付けまで本格的なダンスの練習をします。教室のみならず発表会での発表を目指します!!

日程 金曜日（月2回）
時間 18:00-19:00（60分）
定員 20名
講師 鳥取ダンススクールLNFO nao先生




ヨガ・ダンス

No. 18 UDダンス教室

ノバリアから遠い、ノバリアへ行くのは難しい...という方でもオンラインで参加できます。

手話とダンスを合わせた教室です。申し込みの際、来館かオンラインか明記してください。（オンライン参加のための通信環境は受講者で用意していただきます。）

日程 水曜日（月2回）
時間 17:00-18:30（90分）
定員 20名（ノバリアでの受講は5名程度）
講師 手話とダンスで世界をつなぐ 北村仁先生




種目スポーツ

No. 19 卓球教室①・②

卓球の基本的な技術を学びます。レベルの上下は問いません。
※卓球教室①・②の2教室ありますが、お申し込みは、どちらか1教室のみとなります。

日程 ①土曜日（月2回）・②日曜日（月1回）
時間 ①14:30-16:30・②14:00-16:00（各120分）
定員 各20名
講師 鳥取県障がい者卓球協会




種目スポーツ

No. 20 車いすバスケットボール教室

車いすツインバスケットボールを中心に、車いすに乗ってのスポーツをみんなで楽しみます。

日程 日曜日（月1回）
時間 14:00-16:00（120分）
定員 20名
講師 鳥取県車いすツインバスケットボール協会




種目スポーツ

No. 21 ふうせんバレーボール教室

ふうせんバレーボールを通し、障がいのあるなしにかかわらず、みんなで楽しくスポーツをします。

日程 日曜日（月1回）
時間 10:00-12:00（120分）
定員 20名
講師 鳥取県ふうせんバレーボール協会




種目スポーツ

No. 22 スポーツチャンバラ教室

スポーツチャンバラの基本的な技術を学びます。試合ができるようになることを目標にします。

日程 土曜日（月1回）
時間 18:00-19:30（90分）
定員 25名
講師 鳥取県スポーツチャンバラ協会




種目スポーツ

No. 23 フライングディスク教室

フライングディスクの基本的な技術を学びます。試合ができるようになることを目標にします。

日程 土曜日（1回 / 2ヶ月）
時間 10:00-11:30（90分）
定員 20名
講師 鳥取県障がい者フライングディスク協会




種目スポーツ

No. 24 卓球バレー教室

卓球バレーを基礎から始める方のために、基本的なルールや技術を学びながら練習を行います。フェアプレーの精神でゲームを楽しみましょう。

日程 日曜日（1回 / 2ヶ月）
時間 13:30-15:00（90分）
定員 30名
講師 鳥取県卓球バレー協会




種目スポーツ

No. 25 バドミントン教室①・②

バドミントンの基本的な技術を中心に行います。

日程 ①土曜日（月1回）・②日曜日（月1回）
時間 ①18:30-20:30・②10:00-12:00（各120分）
定員 各16名
講師 鳥取県パラバドミントン協会




種目スポーツ

No. 26 ポッチャ教室

ポッチャの基本的なルールや技術を学びます。試合ができるようになることを目指します。

日程 土曜日（1回 / 2ヶ月）
時間 13:00-14:30（90分）
定員 20名
講師 鳥取県ポッチャ協会

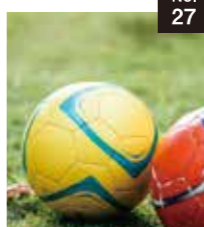


種目スポーツ

No. 27 サッカー教室

参加者のレベルに応じた様々な種類のサッカーを年齢・障がい問わず、みんなで楽しめます。

日程 木曜日（月1回）
時間 17:00-18:30（90分）
定員 20名
講師 鳥取県サッカー協会

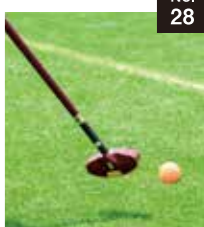


種目スポーツ

No. 28 グラウンド・ゴルフ教室

屋内グラウンドゴルフの基本的な練習から、試合までを行います。

日程 月曜日（月1回）
時間 10:00-12:00（120分）
定員 20名
講師 鳥取県障がい者グラウンド・ゴルフ協会



※教室の開始は5月からとなります。