NOVARIA

TOTTORI UNIVERSAL SPORTS CENTER

［ 令和6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

一次募集　**3月23日（土）～4月6日（土）**
対象：障がいのある方とその介助者（1名まで）

二次募集　**4月7日（日）～4月14日（日）**
対象：誰でも申込可

※一次募集・二次募集の各期間で定員を超過した教室については、抽選にて参加者を決定します。
※一次募集で定員に達した教室については、二次募集以降の応募はキャンセル待ちとして受付けます。

受講料　**教室の参加料　無料**

スポーツ安全保険料（保険の加入は任意です）

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

お支払いについて

- □ 一次・二次募集でお申込みされた方
  受講決定通知が届いてから4月25日（木）までにお支払ください。
- □ 4月15日（月）以降にお申込みされた方
  お申込みの際にお支払ください。
- □ メール・FAX・郵送でお申込みされた方
  来館時に改めてお支払ください。
- □ 毎月25日締めで翌月1日からの保険適用となります。

注意事項

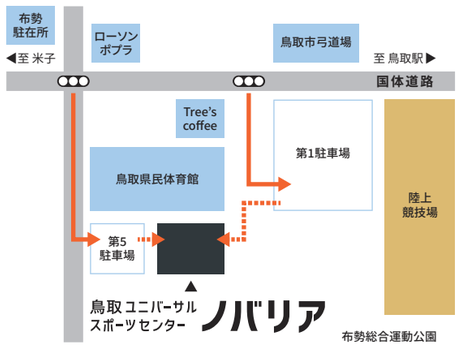
■教室のお申し込みは、1人4教室までに限ります。
■教室によって必要な持ち物が異なりますので、各自ご確認の上ご準備ください。
■移動、排泄等に介助が必要な方については、かならず付添いの方の同席をお願いいたします。
■教室での事故・ケガについては、当施設では責任は負いかねます。
■教室での見学は可能ですが、講師又は主催者が教室の円滑な進行の妨げになると判断した場合、会場から退出していただくことがありますのでご了承ください。
例）大きな声で電話をする、同伴の小さなお子様が走り回る、等
■教室は、原則年間予定表の通りに行いますが、日程変更の場合は事前に連絡いたします。
ただし、悪天候や災害により当日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3回以上続いた場合、又は長期に教室をお休みされる場合は、キャンセル待ちの方に参加をお譲りしますのでご了承ください。欠席の際はノバリアまでご連絡ください。

［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）



［ 令和6年度 ］

NOVARIA

TOTTORI UNIVERSAL SPORTS CENTER

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

トレーニングルームなどを使い、筋力・持久力など体力全体の向上を目指します。またトレーニングにおいて必要なことについても学びます。

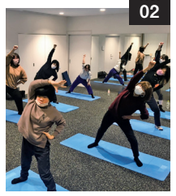
日 程　金曜日（月1回）
時 間　18：15－19：45（90分）
定 員　10名
講 師　ノバリアスタッフ

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

レクリエーションスポーツ

No. 03

ニュースポーツ教室

モルックやボッチャなど、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。

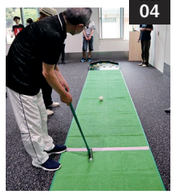
日 程　月曜日（月2回）
時 間　15：15－16：45（90分）
定 員　20名
講 師　ノバリアスタッフ

レクリエーションスポーツ

No. 04

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。（平日の開催です）



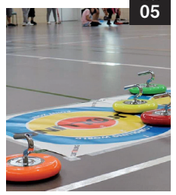
日 程　水曜日（月2回）
時 間　13：30－15：00（90分）
定 員　20名
講 師　ノバリアスタッフ

レクリエーションスポーツ

No. 05

レクリエーションスポーツ教室②（週末）

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。（土曜日の開催です）



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. 06

応用スポーツ教室①（平日）

スポーツの種目は限定せず、幅広いスポーツを行います。（平日の開催です）

日 程　水曜日（月2回）
時 間　16：30－17：30（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. 07

応用スポーツ教室②（週末）

スポーツの種目は限定せず、幅広いスポーツを行います。（土曜日の開催です）

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. 08

ジュニアスポーツ教室

小中学生を対象に、遊びを通してスポーツを始めるきっかけづくりを行います。

日 程　水曜日（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

キッズ・ジュニア

No. 09

キッズスポーツ教室

未就学児を対象に、遊びを通してスポーツを始めるきっかけづくりを行います。

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. 10

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　25名
講 師　Fitness Ja-んぐる

身体機能の維持・向上

No. 11

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！体力づくり・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。

日 程　月曜日（月2回）
時 間　14：00－15：00（60分）
定 員　20名
講 師　Fitness Ja-んぐる

身体機能の維持・向上

No. 12

リズムウォーク&トレーニング教室

音楽を聴きながら歩いたり、楽しく体を動かし、脳と神経系に刺激を与える機能改善を目的としたプログラムです。

日 程　木曜日（月2回）
時 間　13：30－14：30（60分）
定 員　20名
講 師　Fitness Ja-んぐる

ヨガ・ダンス

No. 13

リラックスヨガ 初級教室

ヨガを初めて行う方、または体力に自信がない方を対象としてヨガを行います。(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

リラックスヨガ 上級教室

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

※教室の開始は5月からとなります。

ヨガ・ダンス

No. 15

ゆっくりヨガ教室

障がいの程度や年齢層に応じて、よりゆっくりとしたペースでヨガを行います。

日 程　木曜日（月1回）
時 間　15：00－16：00（60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 初級教室

ダンスが初めての方でも気軽に参加することができる教室です。簡単な振付を覚えて教室のみんなで発表会での発表を目指します！

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 上級教室

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。教室のみんなで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　25名
講 師　鳥取ダンススクールLNFO nao 先生

ヨガ・ダンス

No. 18

リズムジャンプ教室

音楽に合わせて体全体を動かし、スポーツが苦手な方でも楽しく体を動かすことができる教室です。

日 程　日曜日（月1回）
時 間　10：00－11：00（60分）
定 員　20名
講 師　衣笠紘平 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　16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／2ヶ月）
時 間　10：00－12：00（120分）
定 員　30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。

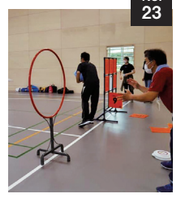
日 程　土曜日（月1回）
時 間　18：00－19：30（90分）
定 員　25名
講 師　鳥取県スポーツチャンバラ協会

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　13：30－15：30（120分）
定 員　20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

バドミントンの基本的な技術を中心に行います。

日 程　土曜日（月1回）
時 間　18：30－20：30（120分）
定 員　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

ボッチャ教室

ボ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　鳥取県ボッチャ協会

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・障がいを問わず、みんなで楽しみます。

日 程　木曜日（月1回）
時 間　18：00－19：00（60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　24名
講 師　鳥取県障がい者グラウンド・ゴルフ協会