

# NOVARIA

## スポーツ教室体験会

2024年4/6 (土)

9:45~15:10

### 9:45-10:45 車いすバスケットボール教室

講師：鳥取県車いすツインバスケットボール協会  
会場：ノバリアスポーツ広場



車いすに乗ってバスケットボールをします。通常より低いゴール(ツインゴール)を使用するため、初めての方でも楽しくバスケットボールができます。(先着16名)

### 11:00-12:00 リズムウォーク&トレーニング教室

講師：Fitness Ja-んぐる  
会場：ノバリアスポーツ広場



音楽を聴きながら歩いたり、楽しく体を動かします。運動・スポーツをする機会が少ない方や苦手な方も一緒に楽しめます！(先着20名)

### 13:00-14:00 ゆっくりヨガ教室

講師：佐野 真未先生 (ヨガ~カウムディ~)  
会場：ノバリアスポーツ広場



ゆっくりとしたペースでヨガを行います。ヨガの動きをするのが難しいと感じておられる方も、動きやすい方法を佐野先生が丁寧に教えてくださいます。(先着10名)

### 14:10-15:10 リズムジャンプ教室

講師：衣笠 紘平先生  
会場：ノバリアスポーツ広場



音楽に合わせてジャンプをしながら体全体を動かしていきます。体を動かす楽しさを、一緒に体験していきましょう！(先着20名)

申込み■ 申込用紙に記入しFAX/メール/郵送にてお申込みください

【締め切り4月1日(月)】 ※定員に達し次第募集を締め切ります。

持ち物■ 水分補給用の飲み物、着替え等

(全館土足可のため、室内シューズは必要ありません)

鳥取ユニバーサル  
スポーツセンター  
ノバリア

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





# NOVARIAスポーツ教室体験 参加申込書

申込用紙に記入の上、FAX、メール、郵送にてお申込みください。【締切4月1日（月）】

|   |                        |                                |     |                 |               |
|---|------------------------|--------------------------------|-----|-----------------|---------------|
| ふりがな<br>名前  |                        | 性別                             | 男・女 | 生年月日            | 西暦            |
|   |                        |                                |     |                 | 年 月 日<br>( 歳) |
| 引率者名  |                        | 続柄                             |     | 緊急連絡先<br>(携帯電話) |               |
|   | *介助が必要な方は必ず引率をお願い致します。 |                                |     |                 |               |
| 住所  | 〒                      |                                |     | メールアドレス         |               |
| 参加希望<br>の教室<br><br>○をつけて<br>ください                  |                        | 9:45-10:45 車いすバスケットボール教室体験     |     |                 |               |
|   |                        | 11:00-12:00 リズムウォーク&トレーニング教室体験 |     |                 |               |
|   |                        | 13:00-14:00 ゆっくりヨガ教室体験         |     |                 |               |
|   |                        | 14:10-15:10 リズムジャンプ教室体験        |     |                 |               |
| 手話通訳<br>(該当するものに○)                                | 必要 ・ 不要                |                                |     |                 |               |
| 障がいのこと、体調面で不安なこと、指導者に知っておいてもらいたいことがありましたら記入して下さい。 |                        |                                |     |                 |               |

※個人情報については、本体験会の実施及び主催者が今後実施するイベントなどのご案内以外の目的には使用致しません。

## 問合せ・お申し込み先

鳥取ユニバーサルスポーツセンター ノバリア  
〒680-0944 鳥取市布勢146-1 布勢総合運動公園内  
TEL 0857-50-1091 FAX 0857-50-1092  
E-mail: tottori-novaria@ts-sawayaka.jp

