

令和3年度 スポーツ教室 年間予定表



…小学生対象教室



…幼児対象教室

※Ⅰ・Ⅱ-A・Ⅱ-Bによって申込期間が異なりますので、詳しくは要項をご覧ください。

No.	教室名	持ち物	参加料	定員	曜日・時間	会場	期※	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回	11回	12回	13回	
1	卓球初級	フォア・バック・カットなど基本技術の習得を目指します。 インストラクター／資格 日本スポーツ協会公認コーチ	ラケット 屋内運動靴	5,200円 (各期)	大人 40名	月 9:30 ～11:00	メイン アリーナ	I	4月19日	5月10日	17	24	6月7日	14	21	28	7月5日	8月30日	9月13日	27	10月4日
							II-B	10月25日	11月1日	15	29	12月6日	13	20	1月17日	24	31	2月7日	21	28	
2	ママのボディリメイク with ベビー	ベビーと楽しく遊びながら、体の歪みを整えます。 (首すわりしていれば参加可能です) インストラクター／資格 Fitness Ja- んぐる	ヨガマット	5,200円 (各期)	大人 20名	月 10:00 ～11:30	第3・4 研修室 (県民体育館)	I	4月19日	5月10日	17	24	6月7日	14	21	28	8月30日	9月13日	27	10月4日	18
							II-B	11月1日	15	29	12月6日	13	20	1月17日	24	31	2月7日	21	28	3月14日	
3	ピラティス	全ての筋肉を効果的に鍛え、健康な身体づくりを目指します。 (有) 坂根産業健康事業部 Samadhi 健康運動指導士 坂根 真奈美 インストラクター／資格	ヨガマット	5,200円 (各期)	大人 35名	月 19:00 ～20:30	第3・4 研修室 (県民体育館)	I	4月19日	5月10日	17	24	6月7日	14	21	28	8月30日	9月13日	27	10月4日	
							II-B	10月25日	11月1日	15	29	12月6日	13	20	1月17日	24	31	2月7日	21	28	
4	トータルバランスヨガ午前	身体のバランスを改善し、インナーマッスルを活性化することで正しい姿勢の保持を目指します。 インストラクター／資格 Fitness Ja- んぐる	ヨガマット	4,000円 (各期)	大人 35名	火 10:00 ～11:30	第3・4 研修室 (県民体育館)	I	4月27日	5月11日	25	6月1日	8	22	29	8月24日	31	9月28日			
							II-B	10月26日	11月30日	12月7日	14	1月4日	11	25	2月1日	8	22				
5	健康トレーニング	軽い筋力トレーニングやストレッチで、体力維持・シェイプアップなどの目標達成をお手伝いします。 インストラクター／資格 (一社) ビッグボンパフォーマンスパンク協会	ヨガマット 屋内運動靴	4,000円 (各期)	大人 15名	火 10:00 ～11:30	第1研修室 (県民体育館) /メインアリーナ2F	I	4月27日	5月11日	25	6月1日	8	22	29	8月24日	31	9月28日			
							II-B	10月26日	11月30日	12月7日	14	1月4日	11	25	2月1日	8	22				
6	レクリエーションスポーツ	1人1人に合わせた運動強度で、ニュースポーツなどの様々な運動をします。 インストラクター／資格 スポーツ指導員	屋内運動靴	4,800円 (各期)	大人 20名	火 14:00 ～15:30	サブ アリーナ	I	4月27日	5月11日	25	6月1日	8	22	29	8月24日	31	9月28日	10月5日	12	
							II-B	11月9日	30	12月7日	14	28	1月4日	11	25	2月1日	8	22	3月1日		
7	ノルディックウォーク (初心者向け)	運動不足解消にもってこい！公園内の四季を楽しみながら、のんびりとウォーキングをします。 インストラクター／資格 全日本ノルディックウォーク連盟公認指導員		4,000円 (各期)	大人 15名	水 10:00 ～11:30	陸上 競技場 (公園内)	I	4月21日	5月12日	19	26	6月2日	9	16	23	30				
							II-A	9月1日	8	15	22	29	10月6日	20	11月10日	17	24				
8	シェイプアップエアロ	軽度の筋力トレーニング、ヨガの動きなどを取り入れた、運動初心者向けの有酸素運動を行います。 インストラクター／資格 山谷 穂 (リトモスオフィシャルトレーナー) (JAFキッズインストラクター)	ヨガマット 屋内運動靴	5,200円 (各期)	大人 20名	水 10:00 ～11:30	第3・4 研修室 (県民体育館)	I	4月21日	5月12日	19	26	6月2日	9	16	23	30	25	9月1日	22	10月6日
							II-B	10月27日	11月17日	12月1日	8	15	22	1月12日	19	26	2月2日	9	16	3月9日	
9	癒しのヒーリングヨガ	心地よい音楽を聴きながら軽く体を動かし、心と身体を癒します。 インストラクター／資格 Fitness Ja- んぐる	ヨガマット	5,200円 (各期)	大人 35名	水 19:00 ～20:30	第3・4 研修室 (県民体育館)	I	4月21日	5月12日	19	26	6月2日	9	16	23	30	25	9月1日	22	10月6日
							II-B	10月27日	11月17日	12月1日	8	15	22	1月12日	19	26	2月2日	9	16	3月9日	
10	フープエクササイズ	全身を使ってフープを回すことで、基礎代謝の向上と、骨盤の歪みなどの改善にも役立ちます。 インストラクター／資格 (一社) ビッグボンパフォーマンスパンク協会	ヨガマット 屋内運動靴	5,200円 (各期)	大人 15名	木 10:00 ～11:30	第3・4 研修室 (県民体育館)	I	4月22日	5月6日	13	20	27	6月3日	10	17	7月29日	10月7日	14	21	28
							II-B	11月11日	18	12月2日	9	23	1月13日	20	27	2月3日	10	17	24	3月10日	
11	卓球中級	基本技術を応用し、上達を目指します。 インストラクター／資格 日本スポーツ協会公認コーチ	ラケット 屋内運動靴	5,200円 (各期)	大人 52名	木 9:30 ～11:00	メイン アリーナ	I	4月22日	5月6日	13	20	27	6月10日	17	7月1日	8	29	10月7日	14	21
							II-B	11月11日	18	12月2日	9	23	1月13日	20	27	2月3日	10	17	24	3月10日	
12	卓球上級	フォア・バック・カットなどの基本技術を習得済みの方を対象に、技術の向上と大会での入賞を目指します。 インストラクター／資格 日本スポーツ協会公認コーチ	ラケット 屋内運動靴	5,200円 (各期)	大人 24名	木 14:00 ～15:30	サブ アリーナ	I	4月22日	5月6日	13	20	27	6月10日	17	10月7日	14	21	28	11月4日	11
							II-B	11月25日	12月2日	9	23	1月6日	13	20	27	2月3日	10	17	24	3月3日	
13	トータルバランスヨガ午後	身体のバランスを改善し、インナーマッスルを活性化することで正しい姿勢の保持を目指します。 インストラクター／資格 Fitness Ja- んぐる	ヨガマット	5,200円 (各期)	大人 35名	木 14:00 ～15:30	第3・4 研修室 (県民体育館)	I	4月22日	5月6日	13	20	27	6月3日	10	17	7月29日	10月7日	14	21	28
							II-B	11月11日	18	12月2日	9	23	1月13日	20	27	2月3日	10	17	24	3月10日	
14	バドミントン	ラケットワークやフットワークなど基礎技術の習得を目指します。 インストラクター／資格 Cheerful 鳥取	ラケット 屋内運動靴	5,200円 (各期)	大人 16名	木 14:00 ～15:30	メイン アリーナ	I	4月22日	5月6日	13	20	27	6月10日	17	7月1日	8	29	10月7日	14	21
							II-B	11月11日	18	12月2日	9	23	1月13日	20	27	2月3日	10	17	24	3月10日	
15	エアロビクス & ストレッチ	誰でもできる簡単な有酸素運動と筋力トレーニングで汗を流す、お手軽に満足感たっぷりの教室です。 インストラクター／資格 Fitness Ja- んぐる	ヨガマット 屋内運動靴	3,200円 (各期)	大人 35名	金 10:00 ～11:30	第3・4 研修室 (県民体育館)	I	4月23日	5月7日	14	21	28	6月4日	11						
							II-B	11月12日	12月24日	1月7日	14	21	28	2月4日	18						
16	フラダンス	南国ハワイの音楽に合わせて体を動かし、運動不足や足腰が弱い方でも気軽に始められる教室です。 インストラクター／資格 プアナニ・アロハフラ鳥取	フラスカート	3,200円 (各期)	大人 25名	金 19:00 ～20:30	第3・4 研修室 (県民体育館)	I	4月23日	5月7日	14	21	28	6月4日	11						
							II-B	11月12日	12月24日	1月7日	14	21	28	2月4日	18						
17	ジョギング	教室の仲間とただ走るだけ！難しいことはありません！ インストラクター／資格 スポーツ指導員		4,800円 (各期)	大人 30名	金 19:00 ～20:30	陸上 競技場	I	4月23日	5月7日	14	21	28	6月4日	11	18	25	7月2日	7		
							II-A	9月3日	10	17	24	10月1日	8	15	22	29	11月5日	12	19		
18	ランニングクリニック	鳥取マラソン 2022 を目標にひたすら走ります！ 各自で掲げた目標達成のお手伝いをします。 インストラクター／資格 スポーツ指導員		7,500円	大人 30名	土 14:00 ～17:00	陸上 競技場	II-B	11月27日	12月4日	11	18	25	1月8日	15	22	29	2月5日	12	19	26
								3月5日	12	※開催日のうち1日はケア講習会											
19	エンジョイ・キッズ	遊びを取り入れた様々な運動で、運動能力を総合的に高めることを目指します。 インストラクター／資格 スポーツ指導員	屋内運動靴	3,900円 (各期)	小学 1～4年生 25名	月 17:00 ～18:30	サブ アリーナ	I	4月19日	5月10日	17	24	31	6月7日	14	21	28	9月13日	27	10月4日	
							II-B	11月1日	8	15	22	29	12月6日	13	20	27	1月24日	31	2月7日	21	
20	バドミントンジュニア初級	未経験者や初心者を対象に、ラケットの握り方やシャトルの打ち方の基本技術を身につけます。 インストラクター／資格 バドミントン専門指導員	ラケット 屋内運動靴	3,900円 (各期)	小学生 30名	月 19:00 ～20:30	サブ アリーナ	I	4月19日	5月10日	17	24	31	6月7日	14	21	28	9月13日	27	10月4日	
							II-B	11月1日	8	15	22	29	12月6日	13	20	27	1月24日	31	2月7日	21	
21	幼児教室Ⅰ (年少)	マット運動などで、スポーツをする前の基礎運動能力を身につけます。 インストラクター／資格 ちゃれきんぐ株式会社		3,000円 (各期)	年少 10名	火 16:00 ～16:45	サブ アリーナ	I	4月27日	5月11日	25	6月1日	8	8月24日	31	9月28日	10月5日	12			
							II-B	11月9日	30	12月7日	14	1月11日	25	2月1日	8	22	3				