

 ...小学生对象教室
 ...幼児对象教室

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25日	5月9日	16日	23日	6月6日	13日	20日	27日	7月4日	11日	25日	8月22日	29日
								II-B	10月17日	24日	11月14日	21日	28日	12月5日	12日	19日	1月16日	23日	30日	2月6日	13日
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	県民体育館 第3・4 研修室	I	4月25日	5月9日	16日	23日	6月6日	13日	20日	27日	7月4日	11日	25日	8月22日	29日
								II-B	10月17日	24日	11月14日	21日	28日	12月5日	12日	19日	1月16日	23日	30日	2月6日	13日
3	メンタルヘルス ピラティス	心理士と自分を知ること大切に。ストレスが不調を引き起こすしくみを知り、体のケアをします。 (有)坂根産業健康事業部 samadhi 【インストラクター/資格】 認定心理士 人間学修士 坂根 真奈美	ヨガマット	5,200円 (各期)	大人 35名	月 19:00 ～20:30	県民体育館 第3・4 研修室	I	4月25日	5月9日	16日	23日	6月6日	13日	20日	27日	7月4日	11日	25日	8月22日	29日
								II-B	10月17日	24日	11月14日	21日	28日	12月5日	12日	19日	1月16日	23日	30日	2月6日	13日
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	4,400円 (各期)	大人 35名	火 10:00 ～11:30	県民体育館 第3・4 研修室	I	4月26日	5月10日	24日	31日	6月7日	14日	28日	7月5日	12日	26日	8月9日		
								II-B	10月11日	25日	11月29日	12月6日	13日	1月10日	24日	31日	2月7日	14日	3月7日		
5	健康トレーニング	運動不足という方を対象として、自重・パワー系・柔軟性トレーニングの3つの融合で健康的な体づくりをします。 (一社)ビッグボーン 【インストラクター/資格】 パフォーマンスバンク協会	ヨガマット 屋内運動靴	4,400円 (各期)	大人 15名	火 10:00 ～11:30	県民体育館 第1 研修室	I	4月26日	5月10日	24日	31日	6月7日	14日	28日	7月5日	12日	26日	8月9日		
								II-B	10月11日	25日	11月29日	12月6日	13日	1月10日	24日	31日	2月7日	14日	3月7日		
6	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、有酸素運動を行います。 【インストラクター/資格】 山谷 絵 終 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	県民体育館 第3・4 研修室	I	4月27日	5月11日	18日	25日	6月1日	8日	15日	22日	29日	7月6日	13日	20日	27日
								II-B	10月12日	19日	26日	11月30日	12月7日	14日	21日	1月11日	18日	25日	2月1日	8日	15日
7	筋膜リリース ストレッチ	心地良い呼吸とともに凝り固まった体と心を暖めてほぐします。肩凝り・腰痛他、疲れた体を自分で調整するクラスです。 【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 35名	水 19:00 ～20:30	県民体育館 第3・4 研修室	I	4月27日	5月11日	18日	25日	6月1日	8日	15日	22日	29日	7月6日	13日	20日	27日
								II-B	10月12日	19日	26日	11月30日	12月7日	14日	21日	1月11日	18日	25日	2月1日	8日	15日
8	フープ エクササイズ	フラフープダンスで全身運動!体全体の筋肉を鍛え、バランスの取れた体づくりを目指します。 【インストラクター/資格】 (一社)ビッグボーン パフォーマンスバンク協会	ヨガマット 屋内運動靴	5,200円 (各期)	大人 15名	木 10:00 ～11:30	県民体育館 第3・4 研修室	I	4月28日	5月12日	19日	26日	6月9日	23日	30日	7月7日	14日	21日	28日	8月18日	9月1日
								II-B	10月27日	11月17日	24日	12月1日	8日	15日	22日	1月12日	19日	26日	2月2日	9日	16日
9	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28日	5月12日	19日	26日	6月9日	23日	30日	7月7日	14日	21日	28日	8月18日	9月1日
								II-B	10月27日	11月17日	24日	12月1日	8日	15日	22日	1月12日	19日	26日	2月2日	9日	16日
10	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 28名	木 14:00 ～15:30	サブ アリーナ	I	5月12日	19日	26日	6月2日	9日	23日	30日	7月7日	14日	21日	28日</		

16	ランニング クリニック	鳥取マラソン2023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 (1期)	大人 30名	土 14:00 ~17:00	陸上 競技場	I	12月 3	10	17	24	1月 7	14	21	28	2月 4	11	18	25	3月 4
								3月 11	18	※開催日のうち 1 日はケア講習会										

19	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)	3,300 円 (各期)	年少 10 名	火 16:00 ~16:45	サブ アリーナ	I	4月26	5月10	24	31	6月7	14	28	7月5	12	26	8月9		
							II-B	10月11	25	11月1	8	29	12月6	13	1月10	24	31	2月7		

21	ヒップホップダンス (初心者向け)	リズム感、身体の柔軟性、体力や筋力を向上させ、ダンスの基礎を身につけます。 インストラクター/資格 鳥取大学ダンス部	屋内運動靴	3,000円 (各期)	小学生 25名	火 17:00 ～18:30	県民体育館 第3・4 研修室	I	4月26日	5月10日	24日	31日	6月7日	14日	28日	7月5日	12日	26日			
								II-B	10月11日	25日	11月29日	12月6日	13日	1月10日	24日	31日	2月7日	14日			

23	陸上Ⅰ (3~6年)	走・跳・投の基礎技術を繰り返し練習します。	3,900円 (各期)	小学 3~6年生 30名	火 17:00 ~18:30	陸上競技場 雨天練習場	I	4月26	5月10	17	24	31	6月7	14	21	28	7月5	12	19	26
							II-A	9月6	13	20	27	10月4	11	18	25	11月1	8	15	22	29

25	バドミントン ジュニア初級Ⅱ	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を身につけます。	ラケット 屋内運動場	3,900円 (冬期)	小学 3~6年生	水 19:00 ~20:30	サブ アリーナ	1 4月27	5月11	18	25 6月1	8	15	22	29 7月6	13	20	27
----	-------------------	--	---------------	----------------	-------------	----------------------	------------	-----------	------	----	-----------	---	----	----	-----------	----	----	----

インストラクター/資格 野球専門指導員		(合期)	20名	~18:30	II-A	7	14	21	28	10月5	12	19	26	11月2	9	16	30					
27	トランポ・	ミニトランポリンの上で音楽に合わせて踊り、持久力・バランス能力を向上させ、感覚を身につけます	3,900円	小学生	木	17:00	サブ	I	5	12	19	26	6月2	9	23	30	7月7	14	21	28	8月18	9月1

29	スプリント由上級	全国大会を目標に、基礎的な体力や調整力(リズム・ケイタイに鍛錬する)を身に付けよう。	インストラクター・資格 陸上競技専門指導員	3,900円	小学4～6年	木	18:30	陸上競技場	雨天練習場	Ⅱ-A	9月8日	15	22	29	10月6日	13	20	27	11月10日	17	24	12月1日	8
----	----------	--	-----------------------	--------	--------	---	-------	-------	-------	-----	------	----	----	----	-------	----	----	----	--------	----	----	-------	---

サッカー	来年度の全学年技術指導者となる 指導者 インストラクター・資格 (一財)鳥取県サッカー協会 JFA公認指導者	 屋内運動靴 (メインアリーナ 開催時のみ)	3,900 円 (各期)	小学生 40 名	17:00 ~18:30	球技場・ メイン アリーナ	I	10月13日	20日	27日	10月17日	24日	11月1日	8日	15日	5月19日	26日	2日
							II-B	10月21日	28日	11月4日	18日	25日	12/16 メイン	12/23 メイン	1/13 メイン	1/20 メイン	1/27 メイン	2/3 メイン