

令和3年度

第2期スポーツ教室（夜間）実施日程

指定管理者：（公財）鳥取県スポーツ協会
鳥取県立倉吉体育文化会館

実施日程は状況により変更の場合もありますのでご確認ください。



【からだづくり教室】低学年クラス・中高学年クラス定員 各10名

時間 (小学1,2年生) 17時30分～18時30分 (小学3～6年生) 18時40分～19時40分 運動を好きになろう

| 回数 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|-----|-------|-------|----|----|----|-------|---|----|----|----|
| 第2期 | 9月27日 | 10月4日 | 11 | 18 | 25 | 11月1日 | 8 | 15 | 22 | 29 |



【ボディメイク ヨガ教室】 定員20名

時間 19時00分～20時00分 ヨガで心身ともにリフレッシュ

| 回数 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|-----|------|----|----|----|-------|----|----|----|-------|----|
| 第2期 | 9月7日 | 14 | 21 | 28 | 10月5日 | 12 | 19 | 26 | 11月2日 | 9 |



【ボルダリング教室】 一般及び、親子対象 定員10名

時間 18時30分～20時00分 楽しく学ぼう！

| 回数 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|-----|------|---|----|----|-------|----|----|-------|----|----|
| 第2期 | 9月1日 | 8 | 15 | 29 | 10月6日 | 20 | 27 | 11月3日 | 10 | 17 |



【ボルダリング教室】 小・中学生(10歳～15歳) 対象 定員10名 指導：鳥取県山岳・スポーツクライミング協会

時間 18時30分～20時00分 楽しく学んで動こう！

| 回数 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|-----|------|---|----|-------|----|----|-------|----|----|-------|
| 第2期 | 9月2日 | 9 | 16 | 10月7日 | 21 | 28 | 11月4日 | 11 | 25 | 12月2日 |



【空手道教室】 小・中学生対象 定員20名

時間 18時30分～19時30分 指導：鳥取県空手道連盟 みんなを守る強い子になろう

| 回数 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|-----|------|---|----|----|-------|----|----|-------|----|----|
| 第2期 | 9月2日 | 9 | 16 | 30 | 10月7日 | 14 | 21 | 11月4日 | 11 | 18 |



【楽しいバドミントン教室】小学生以上対象 定員10名

時間 18時30分～20時00分 楽しく学んで気持ちの良い汗をかこう！

| 回数 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|-----|-------|---|--------|----|-----------|----|----|----|-------|----|
| 第2期 | 10月1日 | 8 | 12 (火) | 22 | 11月2日 (火) | 12 | 19 | 26 | 12月3日 | 10 |



【ボディメイク フィットネス教室】定員20名

時間 19時00分～20時00分 筋力トレーニングで基礎代謝UP！太りにくい身体をつくろう！

| 回数 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|-----|-------|----|----|-------|---|----|----|-------|----|----|
| 第2期 | 9月10日 | 17 | 24 | 10月1日 | 8 | 22 | 29 | 11月5日 | 12 | 19 |

【参加料】ボルダリング以外の教室：2,030円
ボルダリング教室 一般：7,100円、学生：5,000円

【申込み】令和3年8月1日（日）より受け付けます。
鳥取県立倉吉体育文化会館へお申込みください。
電話 0858-26-4441

【その他】令和3年度スポーツ安全保険に原則加入をお願いします。64歳以下 1,850円 65歳以上1,200円 中学生以下800円
※保険加入手続き上、教室開催1週間前までに窓口にて保険料のお支払いをお願いします。（加入年度内有効）
・参加料の返金につきましては、病気・けが・転勤・妊娠等、やむをえない場合で、
教室の初回開催日の前日までに申請があったものに限り返金します。
・保険料は原則返金できませんのでご了承ください。
・返金の際には、申込時の領収書が必要となりますので大切に保管してください。