

9月スタート!
参加費無料

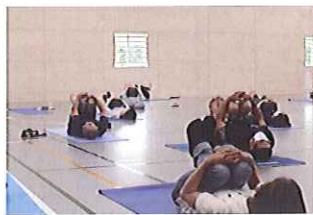
UNIVERSAL Sports でつながるみんなの輪 くらしスポーツ教室

くらしスポーツ教室は、スポーツを通じて障がいのある方、ない方が一緒に楽しむことを目的としており、初心者の方でも気軽に参加していただけます。
いろいろな「つながり」を作ってみなでスポーツを楽しみましょう

教室一覧

YOGA ヨガ教室

これからヨガを始めたい方、体を動かしたい方を中心としたヨガ教室を行います。(座位中心)



- 日程 水曜日(月2回)
- 会場 スポーツセンター-2F研修室
- 時間 18:00-19:00
- 定員 10名程度

講師 佐野 真未 先生
(ヨガ ~カウムディ~)

New Sport ニュースポーツ教室

モルックやポッチャなど、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 木曜日(月2回)
- 会場 体育センター
- 時間 10:00-11:00
- 定員 20名程度

講師 杉谷 哲治先生
(サンリンク・スポーツ)

Ground Golf 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。車いす用のクラブもあります。

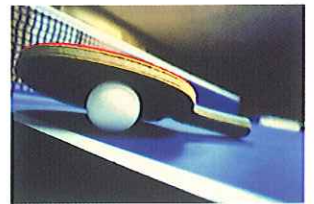


- 日程 金曜日(月1回)
- 会場 体育センター
- 時間 10:00-12:00
- 定員 20名程度

講師 福永 幸男先生
(鳥取県障がい者グラウンドゴルフ協会)

Table tennis 卓球教室

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。



- 日程 日曜日(月2回)
- 会場 スポーツセンター-体育館
- 時間 10:00-11:30
- 定員 20名程度

講師 鳥取県障がい者卓球協会

教室スケジュール

2022年 9月						
月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

2022年 10月						
月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

2022年 11月						
月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

2022年 12月						
月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2023年 1月						
月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

2023年 2月						
月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

2023年 3月						
月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

- ... ヨガ
- ... ニュースポーツ
- ... 室内グラウンド・ゴルフ
- ... 卓球