

NPO法人南部町総合型地域スポーツクラブ

スポnetなんぶ

supo net nanbu

入会のご案内
2024



イメージキャラクター
ポネットちゃん

スポーツでつなぐとびきりの笑顔の輪

スポnetなんぶでは、さまざまな世代がスポーツを通じてココロもカラダも健康にいつまでも地域で元気に暮らせるような活力あるまちづくりを推進します。

	ジュニア会員（高校生以下） ジュニアチーム会員	大人会員
年会費	1,100円	
保険料 (スポーツ安全協会保険)	中学生以下 800円 全員加入	高校生 1,850円 全員加入
	任意加入 保険にご加入希望の場合、別途保険料が必要です。 保険料 1,850円 ※65歳以上の方は1,200円	

※(財)スポーツ安全協会の保険の適用は、当クラブの活動中とその経路往復中が対象となります。 ※記載は全て税込金額です。
※保険の適用期間は、4月1日(またはご加入日)から同年度末日までとなります。
※上記以外に別途参加費が必要となります。

町内・町外を問わず
ご入会できます。

会員資格は毎年年度末に自動更新となります。
各活動においては、既に在籍しておられる会員の継続が優先となります。
お申込みの際は定員の空き状況をお問い合わせ願います。

- 年会費は、4月1日(またはご入会日)から同年度末日までを基準日とします。
- 一度納めていただいた年会費・参加費は原則として返金いたしません。
- 入会された方には、会員証を発行しますので、ご参加の際にご持参ください。
- 都合により日程、会場は変更になる場合があります。
- 活動によっては、定員がありますので、ご希望に添えない場合があります。
- ジュニア会員及びジュニアチーム会員の方の活動場所への送迎については、保護者の責任でお願いします。

申込
窓口

スポnet なんぶ 事務局

【受付】月曜日～土曜日 10:00～18:00(木曜日休み)

〒683-0351 西伯郡南部町法勝寺 331-1 (南部町総合福祉センターしあわせ内)

電話 0859-66-5400 ホームページ <https://www.suponetnanbu.jp>





スポnetなんぶでは、子どもから大人までの健康づくりに役立ち、スポーツ、文化活動を通じて

「地域交流

スクール活動 (スイミングスクール)

場 南部町総合福祉センターしあわせプール
指 ベビー教室、おやこ教室Ⅰ・Ⅱ、ジュニアⅠ・Ⅱ、タイムコースは別途連絡ケース(300円)が必要となります。

特典

スイミングスクールにご入会の方は、プール利用が無料になります。但し、乳幼児(小学生未満)は、保護者の付き添い、小学3年生までは保護者の監視が必要となります。
★印の活動はプラス550円(月額)で、2階トレーニングルームがご利用できます。



ジュニアⅠ・Ⅱ

泳ぎの基本がマスターできるように段階に応じた指導をします。2ヶ月に1回実施するテストに合格すると進級をしていく流れになります。

ジュニアⅠ 各定員:40名

対 年長～小学2年生
開 月・火・水・金曜日 16:00～17:00
土曜日 14:00～15:00

ジュニアⅡ 各定員:50名(土曜日45名)

対 小学3年～6年生
開 月・火・水・金曜日 17:00～18:00
土曜日 15:00～16:00

共通項目

料 週1回 3,850円/月
週2回 6,050円/月
指 スイムキャップ 800円
※曜日は週に2回まで選択できます。

タイムコース 各定員:15名

ジュニアⅠ、Ⅱの0級または1級修了者を対象に自身の記録更新のサポートをします。

対 ジュニアⅠ、Ⅱで0級または1級修了の小学生・中学生
開 火・金曜日 18:00～19:00
土曜日 16:00～17:00
料 週1回 3,850円/月
週2回 6,050円/月
指 スイムキャップ 800円
※曜日は週に2回まで選択できます。



育成コース

選手コースに向けてのトレーニングをします。※週1回コース

対 小学生～中学生(指導者推薦)
開 土曜日 15:30～17:30
料 6,050円/月
他 ビート板購入要

選手コース

大会に向けたトレーニング及び自身の記録更新を目指します。※週3回コース

選手コースA

全国大会に向けてのトレーニングをします。
開 月・水曜日 17:30～19:30
土曜日 朝練
料 8,250円/月
指 チームジャージ上下セット
他 大会エントリー料・パドル他購入要

選手コースB

選手コースAに向けてのトレーニングをします。
開 月・水曜日 17:30～19:00
土曜日 朝練
料 7,150円/月
指 スイムキャップ 1,100円
Tシャツ 2,800円～
他 大会エントリー料・ビート板他購入要

共通項目

対 小学生～高校生(指導者推薦)
他 連盟登録料 2,000円

ベビー教室 定員:15組

水遊びを通して、親子のスキンシップを図ることを目的としています。水慣れはもちろん、お子様の発育発達を促進します。

対 8ヶ月～2024年度中に2歳になるお子様と保護者
開 土曜日 10:10～10:55
料 3,300円/月

おやこ教室Ⅰ・Ⅱ

水遊びを通して、親子のスキンシップを図ることを目的としています。泳ぐために必要な準備を行っていきます。

おやこ教室Ⅰ 定員:15組

対 2024年度中に3歳になるお子様～年少のお子様と保護者
開 土曜日 11:00～11:45

おやこ教室Ⅱ 定員:15組

対 年中のお子様と保護者
開 土曜日 13:10～13:55
料 3,300円/月

★アクアウォーキング 定員:20名

水の浮力を使い、足腰に負担をかけず動きやすい身体を作ります。※週2回コース

対 大人
開 火・金曜日 10:15～11:00
料 5,500円/月
他 送迎車あり(先着5名)

★アクアフィットネス 定員:20名

水の抵抗を利用して筋力UP!!有酸素運動で代謝UP!!※週2回コース

対 大人
開 火・金曜日 11:00～11:45
料 5,500円/月

★ファーストスイム 定員:10名

水泳を基本から始めたい方を対象としたクラスです。初心者向けです。

対 大人
開 月曜日 10:45～11:45
料 4,950円/月

★しあわせスイム 定員:15名

泳ぎの基本を練習し、4泳法のマスターを目指します。※週2回コース

対 大人
開 火・金曜日 14:00～15:00
料 5,500円/月

ジュニア会員向け 送迎スクールバス 運行中

対象:小学1年生以上
定員:28名(各便)



無料(要申込)

運行表はこちら

対応日	対応教室
月・水曜日 会见便	ジュニアⅠ・Ⅱ チアダンス教室 放課後スポーツクラブ
火曜日 岸本・伯仙便	ジュニアⅡ
金曜日 成美・尚徳便	ジュニアⅠ・Ⅱ



の輪が広がる場」を提供していきます。

スクール活動 (その他)



体操教室

サーキットトレーニング、鉄棒やボール遊びで楽しく身体を動かし、幼少期に必要な体力づくりをします。

年中クラス 定員: 10名

対 年中
開 土曜日 10:10~11:00

年長クラス 定員: 10名

対 年長
開 土曜日 11:10~12:00

小学1年生クラス 定員: 10名

対 小学1年生
開 火曜日 16:15~17:15

小学2年生クラス 定員: 10名

対 小学2年生
開 火曜日 17:20~18:20

小学3・4年生クラス 定員: 15名

対 小学3・4年生
開 月曜日 17:00~18:00

共通項目
場 南部町総合福祉センターしあわせ2階
料 3,850円/月

陸上教室

様々なトレーニングメニューで、走る時のポイントとなる身体の動かし方を身につけていきます。

さいはく 定員: 20名

対 小学1年~6年生
開 第2、4火曜日 16:30~18:00
場 西伯小学校校庭

※悪天候時は南部町民体育館
※10月~3月は南部町民体育館

あいみ 定員: 20名

対 小学1年~6年生
開 第1、3火曜日 16:30~18:00
場 あいみドーム

共通項目
料 2,200円/月



ストリートダンス

リズム感を身につけ楽しくダンスをすることで、一人ひとりの持つ表現力を伸ばし、深めることで個々の可能性を広げていきます。

ビギナークラス 定員: 15名

踊ることの楽しさを体感しながら基本的な動きをマスターします。

対 小学1年~6年生
開 金曜日 17:00~18:00
料 3,850円/月

ステップアップクラス 定員: 20名

イベント出演を視野に入れ、本格的にダンスを練習しレベルアップを目指します。

対 小学1年~6年生・中学1年~3年生
開 金曜日 18:10~19:10
料 3,850円/月

アドバンスクラス 定員: 20名

ステップアップクラスが更にレベルアップした内容で練習します。イベント出演もあります。

対 中学生・高校生・大人
開 金曜日 19:20~20:30
料 中学生 3,850円/月
高校生・大人 4,950円/月

共通項目
場 南部町総合福祉センターしあわせ2階
他 レベルに応じてコーチ推薦でクラスアップします。Tシャツ等の購入が必要なイベントもあります。
※室内用靴をご持参ください。

チアダンス教室

楽しく踊るなかで、リズム感・柔軟性・ジャンプ力・表現力を養うことができます。各種イベントへの出演もあります。

対 年中~小学6年生
開 水曜日 16:10~17:00
場 南部町総合福祉センターしあわせ2階
料 3,850円/月

指 ポンポン 1,000円程度
(出演時に着用)
ユニフォーム上下セット 18,500円程度
指定シューズ 2,200円~、他購入要
他 いこい荘発着の無料送迎バスあり(申込制)

※指定シューズまたは室内用靴をご持参ください。

丸谷サッカー

元Jリーガーと一緒にプレーをしたり、指導を受けたりしてサッカーを楽しむ活動です。チャレンジする大切さなどサッカーを通じて一緒に成長しましょう!

トレーニングクラス 定員: 15名

カリキュラムを組んでそれぞれのテーマに沿って本格的に指導をします。高い意識や向上心を持ってレベルアップしていきましょう。

対 中学1年~3年生
開 第1、3水曜日 18:00~19:30
料 3,300円/月

ゲームクラス

小、中学生合同で試合を行います。1つ上のレベルでプレーすること、どんな状況でも自分の力を発揮することを目的としています。

対 小学4年~中学3年生
開 第2、4水曜日 18:00~19:30
料 2,200円/月

共通項目
場 南部町民体育館
※室内用靴をご持参ください。

いこい荘トレーニング

トレーニング機器を使って筋力トレーニングを行う教室です。個人の状態に応じて無理なく身体を動かします。

月曜日クラス 定員: 10名

開 月曜日 13:30~15:00

火曜日クラス 定員: 10名

開 火曜日 13:30~15:00

水曜日クラスA 定員: 10名

開 水曜日 10:00~11:30

水曜日クラスB 定員: 10名

開 水曜日 13:30~15:00

金曜日クラス 定員: 10名

開 金曜日 13:30~15:00

共通項目
対 大人(60歳以上)
場 南部町総合福祉センターいこい荘
料 3,300円/月
他 送迎車あり(町内のみ)
※室内用靴をご持参ください。

- 一部の活動で別途諸費用がかかる場合があります。
- 各活動カレンダーにて開催日をご確認のうえご参加ください。
- 都合により日程、会場が変更になる場合があります。
- 指定用品につきましては、メーカーの都合により価格が変わる場合があります。

対……対象者 開……開催日 場……開催場所 料……参加費 指……指定用品 他……その他

クラブ活動



放課後スポーツクラブ 定員:30名

様々な運動体験が必要で吸収も早いこの時期に、いろいろな遊びやスポーツ体験を行います。楽しくカラダを動かし、基礎体力や運動能力の向上を目指します。

対 小学1～4年生
開 第2・4水曜日 15:45～17:10
 1学期 4月24日(水)～7月10日(水)
 2学期 9月11日(水)～12月11日(水)
 3学期 1月8日(水)～3月12日(水)

※原則通年参加となります。

場 南部町民体育館

料 3,300円／1学期(6回分)
 3,850円／2学期(7回分)
 2,750円／3学期(5回分)

他 いこい荘発着の無料送迎バスあり(申込制)

ものづくりクラブ 定員:15名

手芸、小物づくりなどのワークショップです。オリジナル作品を作ったもののづくりの楽しさを実感しましょう。

対 小学1年～6年生
開 第3火曜日 16:30～18:00
場 南部町総合福祉センター
 しあわせ2階
料 2,200円／1学期(4回分)
 2,200円／2学期(4回分)
 1,650円／3学期(3回分)

※原則通年参加となります。(8月を除く)

New

Mondayフットサル 定員:20名

初心者、経験者問わず、フットサルを楽しめます。どなたでも入りやすい楽しい雰囲気なのでお気軽にご参加ください。

対 高校生～大人
開 月曜日 20:00～21:30
場 南部町民体育館
料 当日参加制 500円/回

※室内用靴をご持参ください。



ゴルフ倶楽部 各定員:4名

小学生から大人を対象とし、初心者から上級者までレベルに合わせて指導します。

対 小中高生、大人
開 ①第1・3火曜日
 ②第1・3木曜日
 ③第2・4火曜日
 ④第2・4木曜日
 ⑤第2・4日曜日



①18:00～19:30
 ②19:30～21:00

※お申込時に①～⑤及び、①②のいずれかを選択してください。

場 南部町総合福祉センター
 しあわせ横
料 1,100円/月

スカットなんぶ

卓球やバドミントンが楽しめます。身体を動かしてスカットといい汗を流しましょう。

対 小学生～大人
開 火曜日 19:00～21:00
場 南部町民体育館
料 当日参加制
 ◎ジュニア会員 200円/回
 ◎大人会員 300円/回

※小学生は大人同伴でご参加ください。
 ※貸出用ラケットもあります。



なんぶ健康倶楽部

卓球が楽しめます。日頃の運動不足解消にいかがでしょうか。

対 大人
開 水曜日 10:00～12:00
場 南部町民体育館
料 当日参加制 200円/回

※貸出用ラケットもあります。

グラウンドゴルフ倶楽部

月1回、近隣のいろいろな会場のコースでプレイします。冬期は、体育館で楽しめます。

対 大人
開 第3火曜日
 10:00～12:00(8月除く)
場 町内運動場他
料 当日参加制 200円/回

ウォーキング倶楽部

月に1回、季節に応じてコースを設定し、5～6km程度を目標に町内外各所を歩きます。

対 大人
開 第2木曜日 他 9:00～11:00
場 町内外各所
料 当日参加制 200円/回

レクリエーション広場

鳥取県西部レクリエーション協会の指導のもと、どなたでもニュースポーツやレクリエーションが楽しめる交流の場を提供します。障がい者スポーツとしてもご参加できます。

対 小学生～大人
開 第3水曜日 10:00～11:30
場 南部町総合福祉センターいこい荘
料 当日参加制 200円/回

※室内用靴をご持参ください。

ランニング部

月に2回しあわせを出発点としていろいろなコースを走ります。ひとりでは辛い練習もみんなで走れば楽しく頑張れます。初心者大歓迎です。

対 大人
開 第2・4日曜日 9:00～11:00
他 近隣の各種大会出場・親睦行事あり



フロアプログラム

当日
参加制

大人会員の方はどなたでも参加できます。

マット(貸出用あり)をご持参ください。

場 南部町総合福祉センターしあわせ2階

しあわせヨガ

各回定員:20名

ヨガのポーズと呼吸で、ココロとカラダをほぐします。

リラックス・初級者クラス

初めての方から、参加できます。ゆっくりと動きながら呼吸を深め、血流を良くし、カラダを整えていきます。

対 大人
開 第1・2・4火曜日 14:00~15:00
料 700円/回

筋調整・中級者クラス

少し慣れた方向けのクラスです。無理をしない動きでインナーマッスルの強さとしなやかさを作ります。姿勢を整え若々しい身体と心へ。

対 大人 開 水曜日 14:00~15:10
料 700円/回

niko yoga

定員:20名

運動量が少し多めのテンポのよいヨガでココロもカラダもスッキリ!カラダの引き締めやダイエット効果もあります。

対 大人 開 火曜日 19:30~20:30
料 700円/回

New カラダほぐしヨガ

定員:20名

ヨガのポーズをゆっくりと行うことで柔軟性、筋力を高めます。身体が硬くても、ヨガ未経験の方でも大丈夫です。

対 大人 開 金曜日 13:30~14:30
料 700円/回



ココロカラダ
リラックス

エンジョイダンス

定員:20名

懐かしい曲に合わせて簡単なステップで体を動かしましょう。初めての方大歓迎!!

対 大人 開 月曜日 10:30~11:30
料 500円/回
※室内用靴をご持参ください。

エアロビクス

定員:16名

音楽に合わせて楽しく有酸素運動ができます。初めての方でも、安心して参加できるクラスです。

対 大人 開 金曜日 10:30~11:30
料 500円/回
※室内用靴をご持参ください。

New

定員:15名

エアロ・フィットネス(初心者向け)

有酸素運動+筋トレ+ストレッチと、これから身体づくりを始められる方にオススメのレッスンです。

対 大人 開 水曜日 19:15~20:15
料 500円/回

健康太極拳

各回定員:15名

柔らかくゆったりとした運動で気功も組み合わせて下半身の筋力向上・バランス・柔軟性の向上が期待できます。

入門クラス

対 大人 開 第1・3火曜日 10:15~11:45
料 500円/回
※室内用靴をご持参ください。

一般クラス

対 大人 開 第2・4火曜日 10:15~11:45
料 500円/回
指 扇(2,000円程度)を使用します。
※扇は貸出用もあります。
※室内用靴をご持参ください。

ウェーブストレッチ

定員:20名

人間の骨盤・肋骨・足底の様々なアーチをイメージし、設計されたウェーブリングを使って理想的、機能的な身体をつくります。

対 大人
開 月曜日 19:30~20:15
料 500円/回
※ウェーブリングは貸出用もあります。

場 南部町総合福祉センターいこい荘

New 健康ヨガ

定員:20名

呼吸法で自律神経を整え、ヨガのポーズをゆっくりと行うことで柔軟性・筋力を高めます。健康維持、ケガ予防にも効果的です。

対 大人
開 月曜日 10:00~11:00
料 500円/回

チェアビクス

定員:15名

膝や腰に負担が少ない椅子に座ってできるエアロビクスです。

対 大人
開 火曜日 10:00~11:00
料 500円/回

New ハッピーヨガ

定員:20名

深い呼吸とポーズ、瞑想を合わせて行うことで心と身体を整えます。未経験の方でも大丈夫です。

対 大人
開 第2・4木曜日 19:15~20:15
料 500円/回

※記載は全て税込金額です。

入会方法

別紙入会申込書に必要事項を記入のうえ、参加を希望する月の前月25日までに窓口へお申込みください。

お申込みの際に必要なもの

①指定金融機関の口座番号

(山陰合同銀行/鳥取銀行/JA鳥取西部/ゆうちょ銀行)

※指定金融機関の口座をお持ちでない方は、お手数ですがご用意いただきますようお願いいたします。

②金融機関届出印(山陰合同銀行及び鳥取銀行のWEB登録の場合は不要です。)

③年会費

④保険料
(大人会員、スイミングスクールのベビー・おやこ教室にお申込みの場合は任意加入)

⑤初回分の参加費、指定用品がある場合はその諸費用

(初回分とは、1ヶ月分または1学期分のごとで、当日支払いの参加費は除きます。)

⑥スイミングスクールジュニアⅠ・Ⅱにお申込みの方は、顔写真1枚

(縦3cm×横2.5cm)

参加費について

初回分及び当日支払いの参加費を除いて毎月の口座振替となります。

お引き落としが出来なかった場合は、翌月分と合算してお引き落としします。

お申込み内容の変更、退会、休会について

所定の届出用紙を上記に希望する月の前月25日までに窓口へご提出願います。

お申し出のない限り、自動継続となりますのでご注意ください。

ジュニアチーム入会のご案内

対…対象者 開…開催日 場…開催場所
料…参加費 他…その他

南部ベースボールクラブ 兼部不可 スポ少登録あり

対 小学1年～6年生
開 水曜日 16:00～19:00、土・日曜日 9:00～12:00
場 町民グラウンド(4月～11月・3月)
あいみドーム(12月～2月の水曜日)
トレーニングセンター(12月～2月の土・日曜日)
料 10,000円/年

南部町剣道部 南部清流館 兼部可

対 小学1年～中学3年生
開 火・木曜日 18:00～19:30、日曜日 10:00～11:30
場 会見小体育館 **料** 12,000円/年
他 竹刀、稽古着 10,000円程度

南部ジュニアサッカークラブ 兼部可

対 小学1年～6年生
開 火・金曜日 18:00～20:00、日曜日 8:30～12:00
場 トレーニングセンター(火曜日)
南部町民体育館(冬季及び雨天の金・日曜日)
西伯小グラウンド(金・日曜日)
料 小学5年～6年生 15,000円/年
小学1年～4年生 12,000円/年

南部JVC(バレーボール) 兼部可 スポ少登録あり

対 小学1年～6年生
開 月・木曜日 17:00～19:00、土曜日 9:00～12:00
場 トレーニングセンター(月曜日)、南部町民体育館(土曜日)
西伯小体育館(木曜日)
料 6,000円/年

南部ミニバスケットボールクラブ 兼部要相談 スポ少登録あり

対 小学1年～6年生
開 月・水曜日 17:15～19:45、土曜日 8:45～12:15
※月・水曜日が祝祭日の場合は8:45～12:15
場 西伯小体育館 **料** 6,000円/年
他 JBA個人登録料(4年生以上)別途6,000円程度

テニスクラブ(硬式) 兼部可(活動が重ならない場合)

対 小学1年～中学3年生
開 水曜日 15:30～18:00(中級者以上)
金曜日 16:00～19:00(中級者以上)
土曜日 8:30～11:00(冬季9:00～11:30)
場 おおくにコミュニティ運動施設
(水・金曜日、12月～3月の土曜日)
西伯カントリーパーク(土曜日)
ふるさと交流センター(4月～11月の雨天の土曜日)
料 6,000円/年

鳥取SAKURAクラブ(ソフトボール) 兼部可

対 小学1年～6年生 男女(鳥取SAKURAジュニア)
中学1年～3年生 女(鳥取SAKURAクラブ)
開 水曜日 16:30～18:30、土・日曜日 9:00～12:00
場 南部中グラウンド
(水曜日、4月～11月、3月の土・日曜日)
トレーニングセンター
(4月～11月、3月の雨天の土・日曜日)
あいみドーム(12月～2月の土・日曜日)
料 500円/月
他 大会、遠征参加費

※記載は全て税込金額です。

ジュニアチーム入会方法

- ◎新規の方 ……当クラブ入会方法に準じます。
- ◎既にジュニア会員の方…窓口にて「ジュニアチーム追加申込書」を記入の上お申し込みください。

登録費・参加費・諸経費について

- スポ少登録費** 500円/年
※但し、南部ベースボールクラブ、南部ミニバスケットボールクラブ、南部JVCに所属する会員のみ
※8月以降にご入会の方は不要
- ◎**新規会員の方**…お申込み時に現金でお支払いください。
- ◎**既に会員の方**…ご登録の金融機関口座より口座振替(4月)
- 参加費・諸経費**
各チームに直接お支払いください。ユニフォーム・練習着・用具・大会参加費等についても各チームにご確認のうえお支払いください。

体験・兼部について

- 体験1活動につき1回体験ができます。事務局にて「体験申込書」の記入(電話可)が必要です。
- 見学は随時可能です。保護者同伴のうえの体験・見学後のご入会をおすすめします。
- 兼部の方は週の活動時間が3日を越えないよう調整してください。

育成会について

- ジュニアチーム会員の保護者をもって組織します。

解約について

- ご解約をされる場合は事務局にて必ずお手続きをお願いします。

その他

- 取得した個人情報下記目的のために使用し、入会申込書の提出をもってご承諾を得たものとして対応します。
- 各チームの指導者に入会申込書の情報を共有させていただきます。
- スポーツ安全保険・スポ少登録、各チームの協会(連盟)等の登録や大会の参加申込登録時に使用します。
- 記載された住所にジュニアチームの事業に係る案内物を送付することがあります。

入会申込書及び各種届出用紙は、当クラブホームページよりダウンロードできます。

スポnetなんび

検索 カチッ