

5

May 2022

NOVARIA
TOTTORI UNIVERSAL SPORTS CENTER

月	火	水	木	金	土	日
25	26	27	28	29	30	1
2	3 憲法記念日	4 みどりの日 休館日	5 こどもの日	6 17:00-18:00 ダンスリズム 18:00-19:00 ダンス振付	7 10:00-11:30 レクリエーション② 14:30-16:30 卓球① 18:30-20:30 バドミントン	8 14:00-16:00 卓球②
9 10:00-12:00 グラウンドゴルフ 14:00-15:00 ストレッチ 15:30-16:30 ニュースポーツ 18:00-19:00 ヨガ上級	10 休館日	11 13:30-15:00 レクリエーション① 17:00-18:30 応用スポーツ①	12 16:30-17:15 キッズヨガ 18:00-19:00 ヨガ初級	13 18:00-19:00 姿勢改善	14 10:00-11:30 フライングディスク 13:00-14:30 ポッチャ 14:30-16:30 卓球① 18:00-19:30 スポーツチャンバラ	15 10:00-12:00 バドミントン 14:00-16:00 車いすバスケ
16 14:00-15:00 ひざ痛・腰痛予防 16:00-17:00 キッズスポーツ 18:00-19:30 ウォーキングダイエット	17 休館日	18 17:00-18:30 UD ダンス	19 17:00-18:30 サッカー	20 17:00-18:00 ダンスリズム 18:00-19:00 ダンス振付	21 鳥取県障がい者スポーツ大会 兼 全国障害者スポーツ大会鳥取県選手選考会	22 10:00-12:00 ふうせんバレーボール 13:30-15:00 卓球バレー
23 14:00-15:00 ストレッチ 15:30-16:30 ニュースポーツ 18:00-19:00 ヨガ上級	24 休館日	25 13:30-15:00 レクリエーション① 17:00-18:30 応用スポーツ①	26 18:00-19:00 ヨガ初級	27 18:00-19:30 体力向上トレーニング	28 13:30-15:00 応用スポーツ② 鳥取県障がい者スポーツ大会 兼 全国障害者スポーツ大会鳥取県選手選考会	29
30 14:00-15:00 ひざ痛・腰痛予防 16:00-17:00 キッズスポーツ	31 休館日	memo				

6

June 2022

NOVARIA
TOTTORI UNIVERSAL SPORTS CENTER

月	火	水	木	金	土	日
30	31	1 17:00-18:30 UD ダンス	2 17:30-18:30 ジュニアスポーツ	3 17:00-18:00 ダンスリズム 18:00-19:00 ダンス振付	4 14:30-16:30 卓球① 18:30-20:30 バドミントン	5 14:00-16:00 卓球②
6 10:00-12:00 グラウンドゴルフ 14:00-15:00 ひざ痛・腰痛予防 16:00-17:00 キッズスポーツ	7 休館日	8 13:30-15:00 レクリエーション① 17:00-18:30 応用スポーツ①	9 16:30-17:15 キッズヨガ 18:00-19:00 ヨガ初級	10 18:00-19:00 姿勢改善	11 10:00-11:30 フライングディスク 18:00-19:30 スポーツチャンバラ	12
13 14:00-15:00 ストレッチ 15:30-16:30 ニュースポーツ 18:00-19:00 ヨガ上級	14 休館日	15 17:00-18:30 UD ダンス	16 17:00-18:30 サッカー	17 17:00-18:00 ダンスリズム 18:00-19:00 ダンス振付	18 14:30-16:30 卓球①	19 10:00-12:00 バドミントン 14:00-16:00 車いすバスケ
20 14:00-15:00 ひざ痛・腰痛予防 16:00-17:00 キッズスポーツ 18:00-19:30 ウォーキングダイエット	21 休館日	22 13:30-15:00 レクリエーション① 17:00-18:30 応用スポーツ①	23 18:00-19:00 ヨガ初級	24 18:00-19:30 体力向上トレーニング	25 13:30-15:00 応用スポーツ②	26 10:00-12:00 ふうせんバレーボール
27 14:00-15:00 ストレッチ 15:30-16:30 ニュースポーツ 18:00-19:00 ヨガ上級	28 休館日	29	30	1	2	3
memo						



7

July 2022

NOVARIA
TOTTORI UNIVERSAL SPORTS CENTER

月	火	水	木	金	土	日
27	28	29	30	1 17:00-18:00 ダンスリズム 18:00-19:00 ダンス振付	2 10:00-11:30 フライングディスク 13:00-14:30 ポッチャ 14:30-16:30 卓球① 18:30-20:30 バドミントン	3 14:00-16:00 卓球②
4 10:00-12:00 グラウンドゴルフ 14:00-15:00 ひざ痛・腰痛予防 16:00-17:00 キッズスポーツ	5 休館日	6 17:00-18:30 UD ダンス	7 17:30-18:30 ジュニアスポーツ	8 18:00-19:00 姿勢改善	9 10:00-11:30 レクリエーション② 18:00-19:30 スポーツチャンバラ	10 NOVARIA 誕生祭(予定)
11 14:00-15:00 ストレッチ 15:30-16:30 ニュースポーツ 18:00-19:00 ヨガ上級	12 休館日	13 13:30-15:00 レクリエーション① 17:00-18:30 応用スポーツ①	14 16:30-17:15 キッズヨガ 18:00-19:00 ヨガ初級	15 17:00-18:00 ダンスリズム 18:00-19:00 ダンス振付	16 14:30-16:30 卓球①	17 10:00-12:00 バドミントン 14:00-16:00 車いすバスケット
18 海の日 14:00-15:00 ひざ痛・腰痛予防 16:00-17:00 キッズスポーツ 18:00-19:30 ウォーキングダイエット	19 休館日	20 17:00-18:30 UD ダンス	21 17:00-18:30 サッカー	22 18:00-19:30 体力向上トレーニング	23 13:30-15:00 応用スポーツ①	24 13:30-15:00 卓球バレー
25 14:00-15:00 ストレッチ 15:30-16:30 ニュースポーツ 18:00-19:00 ヨガ上級	26 休館日	27 13:30-15:00 レクリエーション① 17:00-18:30 応用スポーツ①	28 18:00-19:00 ヨガ初級	29	30	31 10:00-12:00 ふうせんバレーボール
memo						

8

August 2022

NOVARIA
TOTTORI UNIVERSAL SPORTS CENTER

月	火	水	木	金	土	日
1 10:00-12:00 グラウンドゴルフ 14:00-15:00 ひざ痛・腰痛予防 16:00-17:00 キッズスポーツ	2 休館日	3 17:00-18:30 UD ダンス	4 17:30-18:30 ジュニアスポーツ	5 17:00-18:00 ダンスリズム 18:00-19:00 ダンス振付	6 14:30-16:30 卓球① 18:30-20:30 バドミントン	7 14:00-16:00 卓球②
8 14:00-15:00 ストレッチ 15:30-16:30 ニュースポーツ 18:00-19:00 ヨガ上級	9 休館日	10 13:30-15:00 レクリエーション① 17:00-18:30 応用スポーツ①	11 山の日 16:30-17:15 キッズヨガ 18:00-19:00 ヨガ初級	12	13	14
15	16 休館日	17 17:00-18:30 UD ダンス	18 17:00-18:30 サッカー	19 17:00-18:00 ダンスリズム 18:00-19:00 ダンス振付	20 14:30-16:30 卓球①	21 10:00-12:00 バドミントン 14:00-16:00 車いすバスケ
22 14:00-15:00 ストレッチ 15:30-16:30 ニュースポーツ 18:00-19:00 ヨガ上級	23 休館日	24 13:30-15:00 レクリエーション① 17:00-18:30 応用スポーツ①	25 18:00-19:00 ヨガ初級	26 18:00-19:00 姿勢改善 18:00-19:30 体力向上トレーニング	27 13:30-15:00 応用スポーツ② 18:00-19:30 スポーツチャンバラ	28 10:00-12:00 ふうせんバレーボール
29 14:00-15:00 ひざ痛・腰痛予防 16:00-17:00 キッズスポーツ 18:00-19:30 ウォーキングダイエット	30 休館日	31	1	2	3	4
memo						



9

September 2022

NOVARIA

TOTTORI UNIVERSAL SPORTS CENTER

月	火	水	木	金	土	日
29	30	31	1 17:30-18:30 ジュニアスポーツ	2 17:00-18:00 ダンスリズム 18:00-19:00 ダンス振付	3 10:00-11:30 フライングディスク 13:00-14:30 ボッチャ 14:30-16:30 卓球① 18:30-20:30 バドミントン	4 10:00-12:00 ふうせんバレーボール 14:00-16:00 卓球②
5 10:00-12:00 グラウンドゴルフ 14:00-15:00 ひざ痛・腰痛予防 16:00-17:00 キッズスポーツ	6 休館日	7 17:00-18:30 UD ダンス	8 16:30-17:15 キッズヨガ 18:00-19:00 ヨガ初級	9 18:00-19:00 姿勢改善	鳥取さわやか車いす&湖山池マラソン大会	
12 14:00-15:00 ストレッチ 15:30-16:30 ニュースポーツ 18:00-19:00 ヨガ上級	13 休館日	14 13:30-15:00 レクリエーション① 17:00-18:30 応用スポーツ①	15 17:00-18:30 サッカー	16 17:00-18:00 ダンスリズム 18:00-19:00 ダンス振付	17 14:30-16:30 卓球① 18:00-19:30 スポーツチャンバラ	18 10:00-12:00 バドミントン 14:00-16:00 車いすバスケ
19 敬老の日 14:00-15:00 ひざ痛・腰痛予防 16:00-17:00 キッズスポーツ 18:00-19:30 ウォーキングダイエット	20 休館日	21 17:00-18:30 UD ダンス	22 18:00-19:00 ヨガ初級	23 秋分の日	初級障がい者スポーツ指導員養成講習会 (17~19日)	
26 14:00-15:00 ストレッチ 15:30-16:30 ニュースポーツ 18:00-19:00 ヨガ上級	27 休館日	28 13:30-15:00 レクリエーション① 17:00-18:30 応用スポーツ①	29	30 18:00-19:30 体力向上トレーニング	1	2
memo						

October 2022

10

NOVARIA
TOTTORI UNIVERSAL SPORTS CENTER

月	火	水	木	金	土	日
26	27	28	29	30	1 10:00-11:30 レクリエーション② 14:30-16:30 卓球① 18:30-20:30 バドミントン	2 14:00-16:00 卓球②
3 10:00-12:00 グラウンドゴルフ 14:00-15:00 ひざ痛・腰痛予防 16:00-17:00 キッズスポーツ	4 休館日	5 17:00-18:30 UD ダンス	6 17:30-18:30 ジュニアスポーツ	7 17:00-18:00 ダンスリズム 18:00-19:00 ダンス振付	8 10:00-11:30 フライングディスク 18:00-19:30 スポーツチャンバラ	9 アジアパラ競技大会 10月9日(日)～15日(土)
10 スポーツの日 14:00-15:00 ストレッチ 15:30-16:30 ニュースポーツ 18:00-19:00 ヨガ上級	11 休館日	12 13:30-15:00 レクリエーション① 17:00-18:30 応用スポーツ①	13 16:30-17:15 キッズヨガ 18:00-19:00 ヨガ初級	14 18:00-19:00 姿勢改善	15 14:30-16:30 卓球①	16 10:00-12:00 バドミントン 14:00-16:00 車いすバスケ
アジアパラ競技大会 10月9日(日)～15日(土)						
17 14:00-15:00 ひざ痛・腰痛予防 16:00-17:00 キッズスポーツ 18:00-19:30 ウォーキングダイエット	18 休館日	19 17:00-18:30 UD ダンス	20 17:00-18:30 サッカー	21 17:00-18:00 ダンスリズム 18:00-19:00 ダンス振付	22 10:00-11:30 応用スポーツ②	23 10:00-12:00 ふうせんバレーボール 13:30-15:00 卓球バレー
24 14:00-15:00 ストレッチ 15:30-16:30 ニュースポーツ 18:00-19:00 ヨガ上級	25 休館日	26 13:30-15:00 レクリエーション① 17:00-18:30 応用スポーツ①	27 18:00-19:00 ヨガ初級	28 18:00-19:30 体力向上トレーニング	29	30 全国障害者スポーツ大会(栃木県) 10月29日(土)～31日(月)
31 全国障害者スポーツ大会 (栃木県) 10月29日(土)～31日(月)	memo					



11

November 2022

NOVARIA
TOTTORI UNIVERSAL SPORTS CENTER

月	火	水	木	金	土	日
31	1 休館日	2 17:00-18:30 UD ダンス	3 文化の日 17:30-18:30 ジュニアスポーツ	4 17:00-18:00 ダンスリズム 18:00-19:00 ダンス振付	5 18:30-20:30 バドミントン あいサポートスポーツフェスティバル 2022	6
7 10:00-12:00 グラウンドゴルフ 14:00-15:00 ひざ痛・腰痛予防 16:00-17:00 キッズスポーツ	8 休館日	9 13:30-15:00 レクリエーション① 17:00-18:30 応用スポーツ①	10 16:30-17:15 キッズヨガ 18:00-19:00 ヨガ初級	11 18:00-19:00 姿勢改善	12 10:00-11:30 フライングディスク 13:00-14:30 ホッチャ 14:30-16:30 卓球① 18:00-19:30 スポーツチャンバラ	13 14:00-16:00 卓球②
14 14:00-15:00 ストレッチ 15:30-16:30 ニュースポーツ 18:00-19:00 ヨガ上級	15 休館日	16 17:00-18:30 UD ダンス	17 17:00-18:30 サッカー	18 17:00-18:00 ダンスリズム 18:00-19:00 ダンス振付	19 14:30-16:30 卓球①	20 10:00-12:00 バドミントン 14:00-16:00 車いすバスケ
21 14:00-15:00 ひざ痛・腰痛予防 16:00-17:00 キッズスポーツ 18:00-19:30 ウォーキングダイエット	22 休館日	23 勤労感謝の日 13:30-15:00 レクリエーション① 17:00-18:30 応用スポーツ①	24 18:00-19:00 ヨガ初級	25 18:00-19:30 体力向上トレーニング	26 13:30-15:00 応用スポーツ②	27 10:00-12:00 ふうせんバレーボール 13:30-15:00 卓球バレー
28 14:00-15:00 ストレッチ 15:30-16:30 ニュースポーツ 18:00-19:00 ヨガ上級	29 休館日	30	1	2	3	
memo						

December 2022

12

NOVARIA
TOTTORI UNIVERSAL SPORTS CENTER

月	火	水	木	金	土	日
28	29	30	1 17:30-18:30 ジュニアスポーツ	2 17:00-18:00 ダンスリズム 18:00-19:00 ダンス振付	3 10:00-11:30 レクリエーション② 14:30-16:30 卓球① 18:30-20:30 バドミントン	4
5 10:00-12:00 グラウンドゴルフ 14:00-15:00 ひざ痛・腰痛予防 16:00-17:00 キッズスポーツ	6 休館日	7 17:00-18:30 UD ダンス	8 16:30-17:15 キッズヨガ 18:00-19:00 ヨガ初級	9 18:00-19:00 姿勢改善	10 18:00-19:30 スポーツチャンバラ	11 14:00-16:00 卓球②
12 14:00-15:00 ストレッチ 15:30-16:30 ニュースポーツ 18:00-19:00 ヨガ上級	13 休館日	14 13:30-15:00 レクリエーション① 17:00-18:30 応用スポーツ①	15 17:00-18:30 サッカー	16 17:00-18:00 ダンスリズム 18:00-19:00 ダンス振付	17 14:30-16:30 卓球①	18 10:00-12:00 バドミントン 14:00-16:00 車いすバスケ
19 14:00-15:00 ひざ痛・腰痛予防 16:00-17:00 キッズスポーツ 18:00-19:30 ウォーキングダイエット	20 休館日	21 17:00-18:30 UD ダンス	22 18:00-19:00 ヨガ初級	23 18:00-19:30 体力向上トレーニング	24 13:30-15:00 応用スポーツ②	25 10:00-12:00 ふうせんバレーボール
26 14:00-15:00 ストレッチ 15:30-16:30 ニュースポーツ 18:00-19:00 ヨガ上級	27 休館日	28 13:30-15:00 レクリエーション① 17:00-18:30 応用スポーツ①	29 休館日	30 休館日	31 休館日	1
memo						



1

January 2023

NOVARIA
TOTTORI UNIVERSAL SPORTS CENTER

月	火	水	木	金	土	日
26	27	28	29	30	31	1 <small>元日</small> 休館日
2 <small>振替休日</small> 休館日	3 休館日	4	5 17:30-18:30 ジュニアスポーツ	6 17:00-18:00 ダンスリズム 18:00-19:00 ダンス振付	7 13:00-14:30 ポッチャ 14:30-16:30 卓球① 18:30-20:30 バドミントン	8 14:00-16:00 卓球②
9 <small>成人の日</small> 14:00-15:00 ストレッチ 15:30-16:30 ニュースポーツ 18:00-19:00 ヨガ上級	10 休館日	11 13:30-15:00 レクリエーション① 17:00-18:30 応用スポーツ①	12 16:30-17:15 キッズヨガ 18:00-19:00 ヨガ初級	13 18:00-19:00 姿勢改善	14 18:00-19:30 スポーツチャンバラ	15 10:00-12:00 バドミントン 14:00-16:00 車いすバスケ
16 10:00-12:00 グラウンドゴルフ 14:00-15:00 ひざ痛・腰痛予防 16:00-17:00 キッズスポーツ 18:00-19:30 ウォーキングダイエット	17 休館日	18 17:00-18:30 UD ダンス	19 17:00-18:30 サッカー	20 17:00-18:00 ダンスリズム 18:00-19:00 ダンス振付	21 14:30-16:30 卓球①	22 10:00-12:00 ふうせんバレーボール 13:30-15:00 卓球バレー
23 14:00-15:00 ストレッチ 15:30-16:30 ニュースポーツ 18:00-19:00 ヨガ上級	24 休館日	25 13:30-15:00 レクリエーション① 17:00-18:30 応用スポーツ①	26 18:00-19:00 ヨガ初級	27 18:00-19:30 体力向上トレーニング	28 13:30-15:00 応用スポーツ②	29
30 14:00-15:00 ひざ痛・腰痛予防 16:00-17:00 キッズスポーツ	31 休館日	memo				

2

February 2023

NOVARIA
TOTTORI UNIVERSAL SPORTS CENTER

月	火	水	木	金	土	日
30	31	1 17:00-18:30 UD ダンス	2 17:30-18:30 ジュニアスポーツ	3 17:00-18:00 ダンスリズム 18:00-19:00 ダンス振付	4 10:00-11:30 週末応用② 14:30-16:30 卓球① 18:30-20:30 バドミントン	5 14:00-16:00 卓球②
6 10:00-12:00 グラウンドゴルフ 14:00-15:00 ひざ痛・腰痛予防 16:00-17:00 キッズスポーツ	7 休館日	8 13:30-15:00 レクリエーション① 17:00-18:30 応用スポーツ①	9 16:30-17:15 キッズヨガ 18:00-19:00 ヨガ初級	10 18:00-19:00 姿勢改善	11 建国記念の日 18:00-19:30 スポーツチャンバラ	12
13 14:00-15:00 ストレッチ 15:30-16:30 ニュースポーツ 18:00-19:00 ヨガ上級	14 休館日	15 17:00-18:30 UD ダンス	16 17:00-18:30 サッカー	17 17:00-18:00 ダンスリズム 18:00-19:00 ダンス振付	18 14:30-16:30 卓球①	19 10:00-12:00 バドミントン 14:00-16:00 車いすバスケ
20 14:00-15:00 ひざ痛・腰痛予防 16:00-17:00 キッズスポーツ 18:00-19:30 ウォーキングダイエット	21 休館日	22 13:30-15:00 レクリエーション① 17:00-18:30 応用スポーツ①	23 天皇誕生日 18:00-19:00 ヨガ初級	24 18:00-19:30 体力向上トレーニング	25 13:30-15:00 応用スポーツ②	26 10:00-12:00 ふうせんバレーボール 13:30-15:00 卓球バレー
27 14:00-15:00 ストレッチ 15:30-16:30 ニュースポーツ 18:00-19:00 ヨガ上級	28 休館日	1	2	3	4	5
memo						



3

March 2023

NOVARIA
TOTTORI UNIVERSAL SPORTS CENTER

月	火	水	木	金	土	日
27	28	1 17:00-18:30 UD ダンス	2 17:30-18:30 ジュニアスポーツ	3 17:00-18:00 ダンスリズム 18:00-19:00 ダンス振付	4 10:00-11:30 レクリエーション② 13:00-14:30 ボッチャ 14:30-16:30 卓球① 18:30-20:30 バドミントン	5 14:00-16:00 卓球②
6 10:00-12:00 グラウンドゴルフ 14:00-15:00 ひざ痛・腰痛予防 16:00-17:00 キッズスポーツ	7 休館日	8 13:30-15:00 レクリエーション① 17:00-18:30 応用スポーツ①	9 16:30-17:15 キッズヨガ 18:00-19:00 ヨガ初級	10 18:00-19:00 姿勢改善	11 18:00-19:30 スポーツチャンバラ	12
13 14:00-15:00 ストレッチ 15:30-16:30 ニュースポーツ 18:00-19:00 ヨガ上級	14 休館日	15 17:00-18:30 UD ダンス	16 17:00-18:30 サッカー	17 17:00-18:00 ダンスリズム 18:00-19:00 ダンス振付	18 14:30-16:30 卓球①	19 10:00-12:00 バドミントン 14:00-16:00 車いすバスケ
20 14:00-15:00 ひざ痛・腰痛予防 16:00-17:00 キッズスポーツ 18:00-19:30 ウォーキングダイエット	21 春分の日	22 休館日	23 18:00-19:00 ヨガ初級	24 18:00-19:30 トレーニング	25 春のスポーツフェスティバル (予定)	26 10:00-12:00 ふうせんバレーボール
27 14:00-15:00 ストレッチ 15:30-16:30 ニュースポーツ 18:00-19:00 ヨガ上級	28 休館日	29 13:30-15:00 レクリエーション① 17:00-18:30 応用スポーツ①	30	31	1	2
memo						