

[ 令和5年度 ]

# スポーツ教室

## 年間スケジュールカレンダー

SPORTS SCHOOL SCHEDULE CALENDAR

# 4

April 2023

NOVARIA  
TOTTORI UNIVERSAL SPORTS CENTER

月	火	水	木	金	土	日
27	28	29	30	31	1	2
3	4 休館日	5	6	7	8	9
10	11 休館日	12	13	14	15	16 ノバリアスポーツ教室体験会
17	18 休館日	19	20	21	22	23
24	25 休館日	26	27	28	29 昭和の日	30
1	2	memo				

May 2023

5

NOVARIA  
TOTTORI UNIVERSAL SPORTS CENTER

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

# 6

June 2023

NOVARIA  
TOTTORI UNIVERSAL SPORTS CENTER

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

July 2023

7

NOVARIA  
TOTTORI UNIVERSAL SPORTS CENTER

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

# 8

August 2023

NOVARIA  
TOTTORI UNIVERSAL SPORTS CENTER

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

# 9

## September 2023

**NOVARIA**  
TOTTORI UNIVERSAL SPORTS CENTER

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

# 10

October 2023

NOVARIA  
TOTTORI UNIVERSAL SPORTS CENTER

月	火	水	木	金	土	日
25	26	27	28	29	30	1 14:00- 卓球②
2 10:00- グラウンドゴルフ 14:00- ひざ痛腰痛予防 16:00- キッズスポーツ 18:00- ヨガ上級	3 休館日	4 17:00- UD ダンス	5 18:00- サッカー	6 17:00- ダンスリズム 18:00- ダンス振付	7 14:30- 卓球① 18:30- バドミントン①	8
9 スポーツの日 14:00- ストレッチ 15:15- ニューススポーツ	10 休館日	11 13:30- レクリエーション① 17:00- 応用スポーツ①	12 16:30- キッズヨガ 18:00- ヨガ初級	13 18:15- 体力向上トレーニング	14 10:00- フライングディスク 13:30- 応用スポーツ② 18:00- スポーツチャンバラ	15 10:00- バドミントン② 14:00- 車いすバスケ
16 14:00- ひざ痛腰痛予防 16:00- キッズスポーツ 18:00- ヨガ上級	17 休館日	18 17:00- UD ダンス	19 18:00- ヨガ初級	20 17:00- ダンスリズム 18:00- ダンス振付	21 14:30- 卓球①	22 10:00- ふうせんバレーボール
23 14:00- ストレッチ 15:15- ニューススポーツ	24 休館日	25 13:30- レクリエーション① 17:00- 応用スポーツ①	26	27	28	29
30 14:00- ひざ痛腰痛予防 16:00- キッズスポーツ	31 休館日	memo	全国障害者スポーツ大会 燃ゆる感動がごしま大会 10/26~10/30			



# 11

November 2023

NOVARIA  
TOTTORI UNIVERSAL SPORTS CENTER

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

# 12

December 2023

NOVARIA  
TOTTORI UNIVERSAL SPORTS CENTER

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



# January 2024

**NOVARIA**  
TOTTORI UNIVERSAL SPORTS CENTER

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

# 2

## February 2024

NOVARIA  
TOTTORI UNIVERSAL SPORTS CENTER

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

# 3

March 2024

NOVARIA  
TOTTORI UNIVERSAL SPORTS CENTER

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

# 鳥取ユニバーサル スポーツセンター **ノバリア**

〒680-0944 鳥取県鳥取市布勢146-1 (鳥取県立布勢総合運動公園内)  
TEL:0857-50-1091 FAX:0857-50-1092 E-mail:tottori-novaria@ts-sawayaka.jp

[開館時間] 9:30-20:30 [休館日] 毎週火曜日 (祝日の場合は翌日)・年末年始 (12月29日~1月3日)

<http://ts-sawayaka.jp>

