

# 4

April 2024

NOVARIA  
TOTTORI UNIVERSAL SPORTS CENTER

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

May 2024

# 5

NOVARIA  
TOTTORI UNIVERSAL SPORTS CENTER

月	火	水	木	金	土	日
29	30	1	2 13:30- リズムウォークトレーニング	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日
6 振替休日 10:00- グラウンドゴルフ 14:00- ストレッチ 15:15- ニュースポーツ 18:00- ヨガ上級	7 休館日	8 13:30- レクリエーションスポーツ① 16:30- 応用スポーツ①	9 15:00- ゆっくりヨガ 18:00- ヨガ初級	10	11 13:00- ボッチャ 14:30- 卓球① 18:00- スポーツチャンバラ	12 10:00- リズムジャンプ 14:00- 卓球②
13 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	14 休館日	15	16 13:30- リズムウォークトレーニング 18:00- サッカー	17 17:00- ダンス初級 18:00- ダンス上級	18 14:30- 卓球① 18:30- バドミントン	19 14:00- 車いすバスケットボール
20 14:00- ストレッチ 15:15- ニュースポーツ 18:00- ヨガ上級	21 休館日	22 16:30- 応用スポーツ① 18:00- ジュニアスポーツ	23 18:00- ヨガ初級	24 18:15- 体力向上トレーニング	25 10:00- フライングディスク 13:30- 応用スポーツ②	26 13:30- 卓球バレー
27 14:00- ひざ痛腰痛予防 16:00- キッズスポーツ	28 休館日	29	30 13:30- リズムウォークトレーニング	31 17:00- ダンス初級 18:00- ダンス上級	1	2
3	4	memo				

# 6

June 2024

NOVARIA  
TOTTORI UNIVERSAL SPORTS CENTER

月	火	水	木	金	土	日
27	28	29	30	31	1 10:00- レクリエーションスポーツ② 14:30- 卓球① 18:30- バドミントン	2 14:00- 卓球②
3 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	4 休館日	5	6 13:30- リズムウォークトレーニング	7 17:00- ダンス初級 18:00- ダンス上級	8	9
10 14:00- ひざ痛腰痛予防 16:00- キッズスポーツ	11 休館日	12 13:30- レクリエーションスポーツ① 16:30- 応用スポーツ①	13 15:00- ゆっくりヨガ 18:00- ヨガ初級	14	15 14:30- 卓球① 18:00- スポーツチャンバラ	16 10:00- リズムジャンプ 14:00- 車いすバスケットボール
17 14:00- ストレッチ 15:15- ニューススポーツ 18:00- ヨガ上級	18 休館日	19	20 13:30- リズムウォークトレーニング 18:00- サッカー	21 17:00- ダンス初級 18:00- ダンス上級	22 10:00- フライングディスク 13:30- 応用スポーツ②	23 10:00- ふうせんバレーボール
24 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	25 休館日	26 16:30- 応用スポーツ① 18:00- ジュニアスポーツ	27 18:00- ヨガ初級	28 18:15- 体力向上トレーニング	29	30
1	2	memo				

July 2024

7

NOVARIA  
TOTTORI UNIVERSAL SPORTS CENTER

月	火	水	木	金	土	日
<b>1</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>2</b> 休館日	<b>3</b>	<b>4</b> 13:30- リズムウォークトレーニング	<b>5</b> 17:00- ダンス初級 18:00- ダンス上級	<b>6</b> 13:00- ボッチャ 14:30- 卓球① 18:30- バドミントン	<b>7</b> 14:00- 卓球②
<b>8</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>9</b> 休館日	<b>10</b> 13:30- レクリエーションスポーツ① 16:30- 応用スポーツ①	<b>11</b> 15:00- ゆっくりヨガ 18:00- ヨガ初級	<b>12</b> 18:15- 体力向上トレーニング	<b>13</b> 13:30- 応用スポーツ② 18:00- スポーツチャンバラ	<b>14</b>
<b>15</b> 海の日 14:00- ストレッチ 15:15- ニューススポーツ 18:00- ヨガ上級	<b>16</b> 休館日	<b>17</b> 16:30- 応用スポーツ① 18:00- ジュニアスポーツ	<b>18</b> 13:30- リズムウォークトレーニング 18:00- サッカー	<b>19</b> 17:00- ダンス初級 18:00- ダンス上級	<b>20</b> 10:00- フライングディスク 14:30- 卓球①	<b>21</b> 14:00- 車いすバスケットボール
<b>22</b> 14:00- ひざ痛腰痛予防 16:00- キッズスポーツ	<b>23</b> 休館日	<b>24</b>	<b>25</b> 18:00- ヨガ初級	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b> 10:00- リズムジャンプ 13:30- 卓球バレー
<b>29</b> 14:00- ストレッチ 15:15- ニューススポーツ	<b>30</b> 休館日	<b>31</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>5</b>	<b>6</b>	memo				

# 8

## August 2024

**NOVARIA**  
TOTTORI UNIVERSAL SPORTS CENTER

月	火	水	木	金	土	日
<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>1</b> 13:30- リズムウォークトレーニング 18:00- サッカー	<b>2</b> 18:15- 体力向上トレーニング	<b>3</b> 14:30- 卓球① 18:30- バドミントン	<b>4</b> 10:00- リズムジャンプ 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 18:00- ヨガ上級	<b>6</b> 休館日	<b>7</b> 13:30- レクリエーションスポーツ① 16:30- 応用スポーツ①	<b>8</b> 15:00- ゆっくりヨガ 18:00- ヨガ初級	<b>9</b> 17:00- ダンス初級 18:00- ダンス上級	<b>10</b> 18:00- スポーツチャンバラ	<b>11</b> 山の日
<b>12</b> 振替休日 14:00- ストレッチ 15:15- ニューススポーツ	<b>13</b> 休館日	<b>14</b> 休館日	<b>15</b> 休館日	<b>16</b>	<b>17</b> 10:00- レクリエーションスポーツ② 14:30- 卓球①	<b>18</b> 14:00- 車いすバスケットボール
<b>19</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>20</b> 休館日	<b>21</b>	<b>22</b> 18:00- ヨガ初級	<b>23</b> 17:00- ダンス初級 18:00- ダンス上級	<b>24</b> 10:00- フライングディスク 13:30- 応用スポーツ②	<b>25</b> 10:00- ふうせんバレーボール
<b>26</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>27</b> 休館日	<b>28</b> 16:30- 応用スポーツ① 18:00- ジュニアスポーツ	<b>29</b> 13:30- リズムウォークトレーニング	<b>30</b>	<b>31</b> 18:00- スポーツチャンバラ	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>3</b>	memo				

# 9

September 2024

**NOVARIA**  
TOTTORI UNIVERSAL SPORTS CENTER

月	火	水	木	金	土	日
26	27	28	29	30	31	1 10:00- リズムジャンプ 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	5 13:30- リズムウォークトレーニング 18:00- ヨガ初級	6 17:00- ダンス初級 18:00- ダンス上級	7	8
9 14:00- ストレッチ 15:15- ニューススポーツ	10 休館日	11 13:30- レクリエーションスポーツ① 16:30- 応用スポーツ①	12 15:00- ゆっくりヨガ 18:00- ヨガ初級	13	14 10:00- フライングディスク 14:30- 卓球① 18:00- スポーツチャンバラ	15 14:00- 車いすバスケットボール
16 敬老の日 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	19 13:30- リズムウォークトレーニング 18:00- サッカー	20 17:00- ダンス初級 18:00- ダンス上級	21 13:00- ボッチャ 14:30- 卓球① 18:30- バドミントン	22 秋分の日
23 振替休日	24 休館日	25 16:30- 応用スポーツ① 18:00- ジュニアスポーツ	26	27 18:15- 体力向上トレーニング	28 10:00- レクリエーションスポーツ② 13:30- 応用スポーツ②	29 13:30- 卓球バレー
30 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	1	memo				

# 10

October 2024

NOVARIA  
TOTTORI UNIVERSAL SPORTS CENTER

月	火	水	木	金	土	日
30	1 休館日	2	3 13:30- リズムウォークトレーニング 18:00- サッカー	4 17:00- ダンス初級 18:00- ダンス上級	5	6 10:00- リズムジャンプ 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- レクリエーションスポーツ① 16:30- 応用スポーツ① 18:00- ジュニアスポーツ	10 15:00- ゆっくりヨガ 18:00- ヨガ初級	11 17:00- ダンス初級 18:00- ダンス上級	12 10:00- フライングディスク 14:30- 卓球① 18:30- バドミントン	13 14:00- 車いすバスケットボール
14 <small>スポーツの日</small> 14:00- ストレッチ 15:15- ニューススポーツ 18:00- ヨガ上級	15 休館日	16	17	18	19	20
21	22 休館日	23 16:30- 応用スポーツ①	24	25	26 14:30- 卓球①	27 10:00- ふうせんバレーボール
28 14:00- ひざ痛腰痛予防 16:00- キッズスポーツ	29 休館日	30	31 13:30- リズムウォークトレーニング 18:00- ヨガ初級	1	2	3
4	5	memo				

# 11

## November 2024

**NOVARIA**  
TOTTORI UNIVERSAL SPORTS CENTER

月	火	水	木	金	土	日
28	29	30	31	1 17:00- ダンス初級 18:00- ダンス上級	2 14:30- 卓球① 18:30- バドミントン	3 文化の日 14:00- 卓球②
4 振替休日 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	5 休館日	6	7 13:30- リズムウォークトレーニング	8	9	10
11 14:00- ひざ痛腰痛予防 16:00- キッズスポーツ	12 休館日	13 13:30- レクリエーションスポーツ① 16:30- 応用スポーツ①	14 15:00- ゆっくりヨガ 18:00- ヨガ初級	15 17:00- ダンス初級 18:00- ダンス上級	16 13:00- ポッチャ 14:30- 卓球① 18:00- スポーツチャンバラ	17 10:00- リズムジャンプ 13:30- 卓球バレー 14:00- 車いすバスケットボール
18 14:00- ストレッチ 15:15- ニューススポーツ 18:00- ヨガ上級	19 休館日	20	21 13:30- リズムウォークトレーニング 18:00- サッカー	22 18:15- 体力向上トレーニング	23 勤労感謝の日 10:00- レクリエーションスポーツ② 13:30- 応用スポーツ②	24
25 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	26 休館日	27 16:30- 応用スポーツ① 18:00- ジュニアスポーツ	28 18:00- ヨガ初級	29	30	1
2	3	memo				

December 2024

12

NOVARIA  
TOTTORI UNIVERSAL SPORTS CENTER

月	火	水	木	金	土	日
25	26	27	28	29	30	1 10:00- リズムジャンプ 14:00- 卓球②
2 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	3 休館日	4	5 13:30- リズムウォークトレーニング	6	7 14:30- 卓球① 18:30- バドミントン	8
9 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	10 休館日	11 13:30- レクリエーションスポーツ① 16:30- 応用スポーツ①	12 15:00- ゆっくりヨガ 18:00- ヨガ初級	13 17:00- ダンス初級 18:00- ダンス上級	14 18:00- スポーツチャンバラ	15 13:30- 卓球バレー 14:00- 車いすバスケットボール
16 14:00- ストレッチ 15:15- ニューススポーツ 18:00- ヨガ上級	17 休館日	18 16:30- 応用スポーツ① 18:00- ジュニアスポーツ	19 13:30- リズムウォークトレーニング 18:00- サッカー	20 18:15- 体力向上トレーニング	21 14:30- 卓球①	22 10:00- ふうせんバレーボール
23 14:00- ひざ痛腰痛予防 16:00- キッズスポーツ	24 休館日	25	26 18:00- ヨガ初級	27 17:00- ダンス初級 18:00- ダンス上級	28 13:30- 応用スポーツ②	29 休館日
30 休館日	31 休館日	memo				



# January 2025

**NOVARIA**  
TOTTORI UNIVERSAL SPORTS CENTER

月	火	水	木	金	土	日
30	31	1 <small>元日</small> 休館日	2 休館日	3 休館日	4	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 18:00- ヨガ上級	7 休館日	8	9 15:00- ゆっくりヨガ 18:00- ヨガ初級	10	11 14:30- 卓球① 18:00- スポーツチャンバラ	12
13 <small>成人の日</small> 14:00- ストレッチ 15:15- ニューススポーツ	14 休館日	15 13:30- レクリエーションスポーツ① 16:30- 応用スポーツ①	16 13:30- リズムウォークトレーニング 18:00- サッカー	17 17:00- ダンス初級 18:00- ダンス上級	18 13:00- ポッチャ 14:30- 卓球① 18:30- バドミントン	19 10:00- リズムジャンプ 14:00- 車いすバスケットボール
20 14:00- ひざ痛腰痛予防 16:00- キッズスポーツ 18:00- ヨガ上級	21 休館日	22 16:30- 応用スポーツ① 18:00- ジュニアスポーツ	23 18:00- ヨガ初級	24 18:15- 体力向上トレーニング	25 10:00- レクリエーションスポーツ② 13:30- 応用スポーツ②	26
27 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	28 休館日	29	30 13:30- リズムウォークトレーニング	31 17:00- ダンス初級 18:00- ダンス上級	1	2
3	4	memo				

# 2

## February 2025

**NOVARIA**  
TOTTORI UNIVERSAL SPORTS CENTER

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

# 3

March 2025

NOVARIA  
TOTTORI UNIVERSAL SPORTS CENTER

月	火	水	木	金	土	日
24	25	26	27	28	1 10:00- レクリエーションスポーツ② 13:00- ボッチャ 14:30- 卓球① 18:30- バドミントン	2 10:00- リズムジャンプ 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 18:00- ヨガ上級	4 休館日	5	6 13:30- リズムウォークトレーニング 18:00- サッカー	7 17:00- ダンス初級 18:00- ダンス上級	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- ウォーキングダイエット	11 休館日	12 13:30- レクリエーションスポーツ① 16:30- 応用スポーツ①	13 15:00- ゆっくりヨガ 18:00- ヨガ初級	14	15 14:30- 卓球①	16 13:30- 卓球バレー 14:00- 車いすバスケットボール
17 14:00- ひざ痛腰痛予防 16:00- キッズスポーツ 18:00- ヨガ上級	18 休館日	19 16:30- 応用スポーツ① 18:00- ジュニアスポーツ	20 春分の日	21 17:00- ダンス初級 18:00- ダンス上級	22 ノバリア春のスポーツフェスタ (予定)	23
24 14:00- ストレッチ 15:15- ニューススポーツ	25 休館日	26	27 18:00- ヨガ初級	28 18:15- 体力向上トレーニング	29 13:30- 応用スポーツ②	30
31	1	memo				