



このQRコードから能登川総合スポーツクラブのホームページをご覧ください



NPO法人 能登川総合スポーツクラブ教室日程 令和7年8月の予定

疲れが抜けにくい、食欲がないなど病気ではないのに体の不調が出やすい時期です。厳しい暑さはまだまだ続きます。感染予防対策はもちろん、夏バテ対策もしっかり行って暑い夏を元気で乗り切りましょう。館内でも引き続き熱中症対策をお忘れなく。



* 《一般教室》

場所【能登川アリーナ】

参加費(会員 無料・非会員 500円)

教室名	日	曜日	時間	その他
バドミントン	1	金	使用不可	※ご注意 1日(金) 使用不可 6日(水) 使用不可 12日(火) 休館日 13日(水) 休館日 で、お休みです
	5	火	20:00~22:00	
	6	水	使用不可	
	8	金	10:00~12:00	
	15	金	10:00~12:00	
	19	火	20:00~22:00	
	20	水	10:00~12:00	
	22	金	10:00~12:00	
	26	火	20:00~22:00	
	27	水	10:00~12:00	
	29	金	10:00~12:00	
バドミントン シニアクラス	1	金	使用不可	※ご注意 1日(金) 使用不可 で、お休みです
	8		13:00~15:00	
	15			
	22			
29				
バドミントン初心者クラス 『ブルースカイ』	6	水	20:00~22:00	※ご注意 13日(水) 休館日 で、お休みです
	20			
ピンポン (木)桶ツ卓球あり	1	金	使用不可	※ご注意 1日(金) 使用不可 7日(木) 使用不可 13日(水) 休館日 21日(木) 使用不可 で、お休みです
	6	水	20:00~22:00	
	7	木	使用不可	
	8	金	13:00~16:00	
	14	木	13:00~16:00	
	15	金	13:00~16:00	
	20	水	20:00~22:00	
	21	木	使用不可	
	22	金	13:00~16:00	
	27	水	20:00~22:00	
	28	木	13:00~16:00	
29	金	13:00~16:00		

* 《特別教室》

場所【能登川アリーナ 多目的室】

◇ 姿勢改善&筋力UP運動教室	1日・8日・22日・29日(金)	13:00~14:00
◇ スクエアステップ教室(6回コース)	14日・28日(木)	10:00~11:30
◇ スクエアステップ教室(10回コース)	7日・14日・21日・28日(木)	10:00~11:30

7日・21日は会議・研修室に場所が変わります

場所【能登川アリーナ 多目的室】 参加費(会員 500円・非会員 700円)

リフレッシュヨガ	5	火	11:00~12:00	※ご注意 12日(火) 休館日 で、お休みです
	19			
	26			

場所【能登川アリーナ】

参加費(会員 無料・非会員 500円)

教室名	日	曜日	時間	その他
ビーチボール	1	金	20:00~22:00	※ご注意 7日(木) 使用不可 12日(火) 休館日 21日(木) 使用不可 で、お休みです
	5	火	10:00~12:00	
	7	木	使用不可	
	8	金	20:00~22:00	
	14	木	10:00~12:00	
	15	金	20:00~22:00	
	19	火	10:00~12:00	
	21	木	使用不可	
	22	金	20:00~22:00	
	26	火	10:00~12:00	
	28	木	10:00~12:00	
29	金	20:00~22:00		
スボレック	5	火	10:00~12:00	※ご注意 7日(木) 使用不可 12日(火) 休館日 21日(木) 使用不可 で、お休みです
	7	木	使用不可	
	14	木	10:00~12:00	
	19	火	10:00~12:00	
スボレック	21	木	使用不可	※ご注意 7日(木) 使用不可 12日(火) 休館日 21日(木) 使用不可 で、お休みです
	26	火	10:00~12:00	
	28	木	10:00~12:00	
ネットでポンпой	5	火	10:00~12:00	※ご注意 12日(火) 休館日 お休みです
	19			
バスケットボール	6	水	20:00~22:00	※ご注意 13日(水) 休館日 で、お休みです
	20			
	27			

場所【能登川グラウンド】

陸上(小学生)		土		8月は休講
---------	--	---	--	-------

場所【能登川アリーナ 多目的室】 月2回(月謝制)(会員 3,000円)

フラダンス	2	土	17:00~18:00
	5	火	17:00~18:00
	16	土	13:30~14:30
	19	火	13:30~14:30

場所【ふれあい運動公園グラウンドゴルフ場】

グラウンドゴルフ	毎週	火~日	9:00~16:00	ふれあい運動公園ゴルフ場参照して下さい
----------	----	-----	------------	---------------------