



NPO法人 能登川総合スポーツクラブ教室日程 令和4年1月の予定



* 《一般教室》

あけましておめでとうございます。令和4年がスタート。能登川総合スポーツクラブでは、今年も「健康づくり★仲間づくり★地域づくり」の場を提供していきます。寒さ厳しい季節ですが、各種スポーツを楽しみながら、イキイキとした毎日をおすごください。皆様の参加をスタッフ一同お待ちしております！

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	4	火	20:00~22:00	※ご注意 11日(火) 休館日 12日(水) 休館日 で、お休みです
	5	水	10:00~12:00	
	7	金	10:00~12:00	
	14	金	10:00~12:00	
	18	火	20:00~22:00	
	19	水	10:00~12:00	
	21	金	10:00~12:00	
	25	火	20:00~22:00	
	26	水	10:00~12:00	
	28	金	10:00~12:00	
バドミントン シニアクラス	7			
	14	金	13:00~15:00	
	21	金	13:00~15:00	
バドミントン初心者クラス 『ブルースカイ』	5			※ご注意 12日(水) 休館日 で、お休みです
	19	水	20:00~22:00	
	26	水	20:00~22:00	
ピンポン	5	水	20:00~22:00	※ご注意 12日(水) 休館日 で、お休みです
	6	木	13:00~16:00	
	7	金	13:00~16:00	
	13	木	13:00~16:00	
	14	金	13:00~16:00	
	19	水	20:00~22:00	
	20	木	13:00~16:00	
	21	金	13:00~16:00	
	26	水	20:00~22:00	
	27	木	13:00~16:00	
28	金	13:00~16:00		

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	4	火	10:00~12:00	※ご注意 11日(火) 休館日 で、お休みです
	6	木	10:00~12:00	
	7	金	20:00~22:00	
	13	木	10:00~12:00	
	14	金	20:00~22:00	
	18	火	10:00~12:00	
	20	木	10:00~12:00	
	21	金	20:00~22:00	
	25	火	10:00~12:00	
	27	木	10:00~12:00	
スポレック	4	火	10:00~12:00	※ご注意 11日(火) 休館日 で、お休みです
	6	木		
	13	木		
	18	火		
	20	木		
ネットでポンпой	4			※ご注意 4日(火)・ 11日(火) 休館日 で、お休みです
	18	火	10:00~12:00	
	25	火	10:00~12:00	
バスケットボール	5			※ご注意 12日(水) 休館日 で、お休みです
	19	水	20:00~22:00	
	26	水	20:00~22:00	

場所【能登川グラウンド】

陸上（小学生）	日	曜日	時間	その他
	8			天候不順などの 場合はお休みです 22日は臨時休講
	15			
	22	土	9:30~11:30	
	29	土	9:30~11:30	

* 《特別教室》

◇ 姿勢改善&筋力UP運動教室 21日・28日（金） 13:00~14:00 場所【能登川アリーナ 多目的室】

◇ バドミントン(キッズクラス) 14日・21日・28日（金） 16:00~17:00 【能登川アリーナ】

場所 火曜・金曜【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	日	曜日	時間	その他
	7	金	20:00~21:00	※ご注意 4日(火) 都合により 11日(火) 休館日 で、お休みです
	14	金	20:00~21:00	
	18	火	11:00~12:00	
	21	金	20:00~21:00	
	25	火	11:00~12:00	
	28	金	20:00~21:00	

場所【能登川アリーナ 多目的室】 月2回（月謝制）（会員 2,500円・非会員 3,500円）

フラダンス	日	曜日	時間	その他
	15	土	17:00~18:00	
	18	火	14:30~15:30	
	25	火	14:30~15:30	
	29	土	17:00~18:00	

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	ふれあい運動公園カッパ - 参照して下さい