



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いただけます



NPO法人 能登川総合スポーツクラブ教室日程 令和4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。コロナなどの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	2	火	20:00~22:00	※ご注意 2日(火)夜のバドミントンは 20:00~21:00 アリーナB面のみ 21:00~22:00 アリーナ全面使用 になります 5日(金) 使用不可 10日(水) 使用不可 12日(金) 休館日 で、お休みです
	3	水	10:00~12:00	
	5	金	使用不可	
	9	火	20:00~22:00	
	10	水	使用不可	
	16	火	20:00~22:00	
	17	水	10:00~12:00	
	19	金	10:00~12:00	
	23	火	20:00~22:00	
	24	水	10:00~12:00	
	26	金	10:00~12:00	
	30	火	20:00~22:00	
	31	水	10:00~12:00	
バドミントン シニアクラス	5		使用不可	※ 5日(金) 使用不可 12日(金) 休館日 で、お休みです
	19	金	13:00~15:00	
バドミントン初心者クラス 『ブルースカイ』	3			
	10			
	17	水	20:00~22:00	
	24			
ピンポン	3	水	20:00~22:00	※ご注意 5日(金) 使用不可 11日(木) 祝日 12日(金) 休館日 で、お休みです
	4	木	13:00~16:00	
	5	金	使用不可	
	10	水	20:00~22:00	
	17	水	20:00~22:00	
	18	木	13:00~16:00	
	19	金	13:00~16:00	
	24	水	20:00~22:00	
	25	木	13:00~16:00	
	26	金	13:00~16:00	
	31	水	20:00~22:00	

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	2	火	使用不可	※ご注意 2日(火) 使用不可 11日(木) 祝日 12日(金) 休館日 で、お休みです
	4	木	10:00~12:00	
	5	金	20:00~22:00	
	9	火	10:00~12:00	
	16	火	10:00~12:00	
	18	木	10:00~12:00	
	19	金	20:00~22:00	
	23	火	10:00~12:00	
	25	木	10:00~12:00	
	26	金	20:00~22:00	
	30	火	10:00~12:00	
スポレック	2	火	使用不可	※ご注意 2日(火) 使用不可 11日(木) 祝日 で、お休みです
	4	木		
	9	火		
	16	火	10:00~12:00	
	18	木		
	23	火		
ネットでポンпой	2		使用不可	※ご注意 2日(火) 使用不可 で、お休みです
	9			
	16	火	10:00~12:00	
	23			
バスケットボール	3			
	10			
	17	水	20:00~22:00	
	24			
	31			

場所【能登川グラウンド】

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

* 《特別教室》

◇ 姿勢改善&筋力UP運動教室 5日・26日(金) 13:00~14:00 場所【能登川アリーナ 多目的室】

◇ スクエアステップ教室 4日・18日(木) 10:00~11:30 場所【能登川アリーナ】

◇ バドミントン(キッズクラス) 19日・26日(金) 16:00~17:00

場所【能登川アリーナ】

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	2			
	9			
	16	火	11:00~12:00	
	23			
	30			

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	9	火	13:30~14:30	
	20	土	17:00~18:00	
	23	火	13:30~14:30	
	27	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	ふれあい運動公園加ッガ- 参照して下さい
----------	----	-----	------------	-------------------------