



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

* 《一般教室》



NPO法人 能登川総合スポーツクラブ教室日程 令和6年11月の予定

猛暑続きの夏から秋、そして少しずつ寒い季節へと向かっています。日毎に朝夕の冷え込みも厳しくなり、空気も乾燥してきます。引き続き感染症予防をお願いします。インフルエンザ・コロナに負けない身体づくりを！また、体調を崩さないように十分お気を付けてください。



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	10:00~12:00	※ご注意 5日(火) 休館日 6日(水) 休館日 26日(火) 休館日 で、お休みです
	8	金	10:00~12:00	
	12	火	20:00~22:00	
	13	水	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	
	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	13:00~15:00	
	8			
	15			
	22			
バドミントン初心者クラス 『ブルースカイ』	13	水	20:00~22:00	※ご注意 6日(水) 休館日 で、お休みです
	20			
	27			
ピンポン	1	金	13:00~16:00	※ご注意 6日(水) 休館日 で、お休みです
	7	木	13:00~16:00	
	8	金	13:00~16:00	
	13	水	20:00~22:00	
	14	木	13:00~16:00	
	15	金	13:00~16:00	
	20	水	20:00~22:00	
	21	木	13:00~16:00	
	22	金	13:00~16:00	
	27	水	20:00~22:00	
	28	木	13:00~16:00	
	29	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	1	金	20:00~22:00	※ご注意 5日(火) 休館日 26日(火) 休館日 で、お休みです
	7	木	10:00~12:00	
	8	金	20:00~22:00	
	12	火	10:00~12:00	
	14	木	10:00~12:00	
	15	金	20:00~22:00	
	19	火	10:00~12:00	
	21	木	10:00~12:00	
	22	金	20:00~22:00	
	28	木	10:00~12:00	
	29	金	20:00~22:00	
	スポレック	7	木	
12		火		
14		木		
19		火		
21		木		
ネットでポンпой	12	火	10:00~12:00	5日・26日(火)休館日 で、お休みです
	19			
バスケットボール	13	水	20:00~22:00	※ご注意 6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)	日	曜日	時間	その他
2	土		9:30~11:30	雨天など天候不順で グラウンドの状態が 悪い場合はお休みです
9				
16				
30				

◇ 秋のウォーキング「桑實寺を訪ねる10キロ」20日(水) 9:00集合 集合場所【猪子山公園】

* 《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・15日・22日(金)	13:00~14:00
◇ スクエアステップ教室	7日・21日・28日(木)	10:00~11:30

7日・21日はアリーナB面に場所が変わります

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	日	曜日	時間
2	土	火	17:00~18:00
12			13:30~14:30
16			17:00~18:00
19			13:30~14:30

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	12	火	11:00~12:00	5日・26日(火)休館日 で、お休みです
19				

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
----------	----	-----	------------	--------------------------