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８年11月の予定

猛暑続きの夏から秋、 そして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、体調を崩されないように十分お気を付けください。

＊《一般教室》

場所【能登川アリーナ】　参加費（会員　無料・非会員　８００円）

教室名	日	曜日	時間	その他
バドミントン	~~6~~	~~金~~	使用不可	
	10	火	２０：００～２２：００	
	11	水	１０：００～１２：００	※ご注意 ３日(火)　祝日 ４日(水)　休館日 ２４日(火)　休館日 ２５日(水)　休館日 で、お休みです ＊６日(金)のAMバドミントン使用不可でお休みです
	13	金	１０：００～１２：００	
	17	火	２０：００～２２：００	
	18	水	１０：００～１２：００	
	20	金	１０：００～１２：００	
	27	金	１０：００～１２：００	
バドミントン シニアクラス	6 13 20 27	金	１３：００～１６：００	
バドミントン初心者クラス 『ブルースカイ』	11 18	水	２０：００～２２：００	
ピンポン (木)/(金)は 桶ット卓球あり	5	木	１３：００～１６：００	
	6	金	１３：００～１６：００	
	11	水	２０：００～２２：００	
	12	木	１３：００～１６：００	
	13	金	１３：００～１６：００	
	18	水	２０：００～２２：００	
	19	木	１３：００～１６：００	
	20	金	１３：００～１６：００	
	26	木	１３：００～１６：００	
	27	金	１３：００～１６：００	

場所【能登川アリーナ】　参加費（会員　無料・非会員　８００円）

教室名	日	曜日	時間	その他
ビーチボール	5	木	１０：００～１２：００	※ご注意 ３日(火)　祝日 ２４日(火)　休館日 で、お休みです
	6	金	２０：００～２２：００	
	10	火	１０：００～１２：００	
	12	木	１０：００～１２：００	
	13	金	２０：００～２２：００	
	17	火	１０：００～１２：００	
	19	木	１０：００～１２：００	
	20	金	２０：００～２２：００	
	26	木	１０：００～１２：００	
	27	金	２０：００～２２：００	
スポレック	5	木	１０：００～１２：００	※ご注意 ３日(火)　祝日 ２４日(火)　休館日 で、お休みです
	10	火		
	12	木		
	17	火		
	19	木		
	26	木		
バスケットボール	11 18	水	２０：００～２２：００	４日・２５日(水)休館日 で、お休みです

場所【能登川グラウンド】

陸上（小学生）	7 21	土	９：３０～１１：３０	グラウンドの状態が悪い場合はお休みです

＊《特別教室》

◇ 秋のきぬがさ10キロウォーク　１８日（水）９：００集合　集合場所【猪子山ふもと】

場所【能登川アリーナ　多目的室】

◇ 姿勢改善＆筋力ＵＰ運動教室	１３日・２０日(金)１３：００～１４：００	
◇スクエアステップ教室(6回ｺｰｽ)	１２日・２６日（木）１０：００～１１：３０	
◇スクエアステップ教室(12回ｺｰｽ)	１２日・１９日・２６日（木）１０：００～１１：３０	※19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	7	土	１６：３０～１７：３０	
	10	火	１４：３０～１５：３０	
	17	火	１４：３０～１５：３０	
	21	土	１６：３０～１７：３０	

場所　【能登川アリーナ　多目的室】　参加費（会員　５００円・非会員　８００円）

リフレッシュヨガ	10 17	火	１１：００～１２：００	３日祝日・２４日休館日 で、お休みです

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ﾚﾝﾀﾞｰ 参照して下さい

（問合せ）　NPO法人能登川総合スポーツクラブ　☎0748-42-8400　・　050－8035－8591　　ホームページ　能登川総合スポーツクラブ　検索