

### 【一般教室】バドミントン



能登川スポーツセンター  
 毎週火曜日 20時～22時  
 毎週水・金曜日 10時～13時  
 ★初心者クラス『ブルースカイ』  
 毎週水曜日 20時～22時

### 【一般教室】ピンポン



能登川スポーツセンター  
 毎週水曜日 19時～21時30分  
 毎週木・金曜日 13時～16時

### 【一般教室】ビーチボール



能登川スポーツセンター  
 毎週火・木曜日  
 9時30分～12時30分  
 毎週金曜日 20時～22時

### 【一般教室】バスケットボール



能登川中学校 体育館  
 毎週火曜日 20時～22時

### 【一般教室】スポレック



能登川スポーツセンター  
 毎週火・木曜日  
 9時30分～12時30分

### 【一般教室】陸上 (小学4、5、6年生)



能登川スポーツセンター  
 毎週土曜日 9時～11時

### 【特別教室】グラウンドゴルフ



ふれあい運動公園  
 グラウンドゴルフ場  
 毎週火～日曜日 9時～16時  
 月例・ヘア・ふれあい・理事長杯・  
 春・夏・秋・冬季大会など実施

### 【特別教室】リフレッシュヨガ



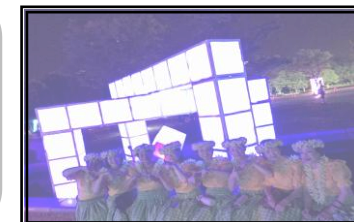
能登川コミュニティセンター  
 毎週火曜日  
 10時30分～11時30分  
 やわらぎホール  
 毎週金曜日 20時～21時

### 【企画教室】ウォーキング



ウォーキング教室  
 春季・秋季  
 去年は信楽へ行きました

### 【特別教室】フラダンス『Lei Kulaia(レイ クライア)』



能登川コミュニティセンター  
 月2回金曜日  
 19時30分～20時30分  
 月2回土曜日 11時～12時

### 【企画教室】カヌー (初級・中級コース)



夏季限定  
 能登川水車とカヌーランド  
 (初級・中級コース)  
 家族みんなで夏の思い出に

### 【企画教室】ラフターヨガ教室



ラフター(笑い)ヨガ教室  
 脳トレ・美容効果  
 だれでも簡単にできる運動法  
 みんなで笑って若返り

他に、ニュースポーツ体験&簡易体力測定など 気軽に参加できるイベントをたくさん実施します



♪ 各教室の詳しい内容などは、クラブ事務所までお問い合わせください ♪