



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



NPO法人 能登川総合スポーツクラブ教室日程 令和4年12月の予定

一年の締めくくりの月。今年もコロナが収まらず、皆さんにとっては どの様な一年だったでしょうか？何かと忙しい師走。けがや事故のないようお過ごし下さい。今年一年 ありがとうございます。来年もよろしくお願いします。



* 《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	金	10:00~12:00	※ご注意 各教室共 27日(火)~ 1/3(火)まで お休みです
	6	火	20:00~22:00	
	7	水	10:00~12:00	
	9	金	10:00~12:00	
	13	火	20:00~22:00	
	14	水	10:00~12:00	
	16	金	10:00~12:00	
	20	火	20:00~22:00	
	21	水	10:00~12:00	
	23	金	10:00~12:00	
バドミントン シニアクラス	2	金	13:00~15:00	
	9			
	16			
バドミントン初心者クラス 『ブルースカイ』	7	水	20:00~22:00	
	14			
	21			
ピンポン	1	木	13:00~16:00	
	2	金	13:00~16:00	
	7	水	20:00~22:00	
	8	木	13:00~16:00	
	9	金	13:00~16:00	
	14	水	20:00~22:00	
	15	木	13:00~16:00	
	16	金	13:00~16:00	
	21	水	20:00~22:00	
	22	木	13:00~16:00	
23	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	木	10:00~12:00	※ご注意 20日(火) 使用不可 で、お休みです 各教室共 27日(火)~ 1/3(火)まで お休みです
	2	金	20:00~22:00	
	6	火	10:00~12:00	
	8	木	10:00~12:00	
	9	金	20:00~22:00	
	13	火	10:00~12:00	
	15	木	10:00~12:00	
	16	金	20:00~22:00	
	20	火	使用不可	
	22	木	10:00~12:00	
23	金	20:00~22:00		
スポレック	1	木	10:00~12:00	
	6	火		
	8	木		
	13	火		
	15	木		
ネット PONPOI	6	火	10:00~12:00	
	13		使用不可	
	20			
バスケットボール	7	水	20:00~22:00	
	14			
	21			

場所【能登川グラウンド】

陸上（小学生）	10 17	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》

◇ 姿勢改善&筋力UP運動教室 2日・9日・16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 1日・8日・22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) 2日・9日・16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】 月2回（月謝制）（会員 2,500円・非会員 3,500円）

フラダンス	3	土	17:00~18:00
	6	火	13:30~14:30
	10	土	17:00~18:00
	13	火	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	6	火	11:00~12:00	※ご注意 27日(火)~1/3(火)まで お休みです
	13			
	20			

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ダグー参照して下さい
----------	----	-----	------------	---------------------