



# NPO法人 能登川総合スポーツクラブ教室日程 令和3年12月の予定

一年の締めくくりの月。今年もコロナが猛威を振るい不安な日々が続きましたが、明るい話題といえば一年遅れで開催された東京オリンピック・パラリンピック。無観客という異例の開催の中、各選手の活躍に湧きました。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。来年もよろしく申し上げます。

## \* 《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	1	水	10:00~12:00	※ご注意 28日(火) 休館日 29日(水) 休館日 31日(金) 休館日 で、お休みです
	3	金	10:00~12:00	
	7	火	20:00~22:00	
	8	水	10:00~12:00	
	10	金	10:00~12:00	
	14	火	20:00~22:00	
	15	水	10:00~12:00	
	17	金	10:00~12:00	
	21	火	20:00~22:00	
	22	水	10:00~12:00	
24	金	10:00~12:00		
バドミントン シニアクラス	3	金	13:00~15:00	※ご注意 31日(金) 休館日 で、お休みです
	10			
	17			
	24			
バドミントン初心者クラス 『ブルースカイ』	1	水	20:00~22:00	※ご注意 29日(水) 休館日 で、お休みです
	8			
	15			
	22			
ピンポン	1	水	20:00~22:00	※ご注意 29日(水) 休館日 30日(木) 休館日 31日(金) 休館日 で、お休みです
	2	木	13:00~16:00	
	3	金	13:00~16:00	
	8	水	20:00~22:00	
	9	木	13:00~16:00	
	10	金	13:00~16:00	
	15	水	20:00~22:00	
	16	木	13:00~16:00	
	17	金	13:00~16:00	
	22	水	20:00~22:00	
23	木	13:00~16:00		
24	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	2	木	10:00~12:00	※ご注意 28日(火) 休館日 30日(木) 休館日 31日(金) 休館日 で、お休みです
	3	金	20:00~22:00	
	7	火	10:00~12:00	
	9	木	10:00~12:00	
	10	金	20:00~22:00	
	14	火	10:00~12:00	
	16	木	10:00~12:00	
	17	金	20:00~22:00	
	21	火	10:00~12:00	
	23	木	10:00~12:00	
24	金	20:00~22:00		
スポレック	2	火	10:00~12:00	※ご注意 28日(火) 休館日 30日(木) 休館日 で、お休みです
	7			
	9			
	14			
ネットでポンпой	7	火	10:00~12:00	※ご注意 28日(火) 休館日 で、お休みです
	14			
	21			
	23			
バスケットボール	1	水	20:00~22:00	※ご注意 29日(水) 休館日 で、お休みです
	8			
	15			
	22			

場所【能登川グラウンド】

陸上（小学生）	日	曜日	時間	その他
	4	土	9:30~11:30	天候不順などの 場合はお休みです
	11			
	18			
	25			

## \* 《特別教室》

◇ 姿勢改善&筋力UP運動教室 3日・10日(金) 13:00~14:00 場所【能登川アリーナ 多目的室】

◇ ちいさなたびいち フラ体験教室 5日(日) 13:30~15:00【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)

場所 火曜・金曜【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	日	曜日	時間	その他
	3	金	20:00~21:00	※ご注意 10日(金) 講師都合 28日(火) 休館日 31日(金) 休館日 で、お休みです
	7	火	11:00~12:00	
	10	金		
	14	火	11:00~12:00	
	17	金	20:00~21:00	
	21	火	11:00~12:00	
	24	金	20:00~21:00	

フラダンス	日	曜日	時間	その他
	4	土	17:00~18:00	
	7	火	14:30~15:30	
	11	土	17:00~18:00	
	14	火	14:30~15:30	

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	頻度	曜日	時間	その他
	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

