

NPO法人 能登川総合スポーツクラブ教室日程 令和3年1月の予定



あけましておめでとうございます。令和3年がスタート。能登川総合スポーツクラブでは、今年も「健康づくり★仲間づくり★地域づくり」の場を提供していきます。寒さ厳しい季節ですが、各種スポーツを楽しみながら、イキイキとした毎日をおすごください。皆様の参加をスタッフ一同お待ちしております！



* 《一般教室》 【能登川アリーナは、1月4日(月)まで年始休館日】

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	5	火	20:00~22:00	※ご注意 12日(火) 休館日 13日(水) 休館日 で、お休みです				
	6	水	10:00~12:00					
	8	金	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					
	26	火	20:00~22:00					
	27	水	10:00~12:00					
	29	金	10:00~12:00					
	バドミントン シニアクラス	6					※ご注意 6日(水) 都合により 13日(水) 休館日 で、お休みです	
		20	水			13:00~15:00		
27								
バドミントン初心者クラス 『ブルースカイ』	6			※ご注意 13日(水) 休館日 で、お休みです				
	20	水	20:00~22:00					
	27							
ピンポン	6	水	20:00~22:00	※ご注意 13日(水) 休館日 で、お休みです				
	7	木	14:00~16:00					
	8	金	14:00~16:00					
	14	木	14:00~16:00					
	15	金	14:00~16:00					
	20	水	20:00~22:00					
	21	木	14:00~16:00					
	22	金	14:00~16:00					
	27	水	20:00~22:00					
	28	木	14:00~16:00					
	29	金	14:00~16:00					

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	5	火	10:00~12:00	※ご注意 12日(火) 休館日 で、お休みです	
	7	木	10:00~12:00		
	8	金	20:00~22:00		
	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		
	26	火	10:00~12:00		
	28	木	10:00~12:00		
	29	金	20:00~22:00		
	スポレック	5	火		
7		木			
14		木			
19		火			
21		木			
26		火			
ネットでポンпой	5			※ご注意 5日(火) 都合により 12日(火) 休館日 で、お休みです	
	19	火	10:00~12:00		
	26				
バスケットボール	6			※ご注意 13日(水) 休館日 で、お休みです	
	20	水	20:00~22:00		
	27				

* 《特別教室》 ◇ 姿勢改善&筋力UP運動教室 22日・29日(金) 13:00~14:00 場所【能登川アリーナ 多目的室】

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)			
教室名	日	曜日	時間	その他	
リフレッシュヨガ	5	火	11:00~12:00	※ご注意 12日(火) 休館日 で、お休みです	
	8	金	20:00~21:00		
	15	金	20:00~21:00		
	19	火	11:00~12:00		
	22	金	20:00~21:00		
	26	火	11:00~12:00		
	29	金	20:00~21:00		

場所【能登川グラウンド】				
陸上(小学生)	9		9:30~11:30	天候不順・積雪など グラウンドの状態が 悪い場合はお休みです
	16	土		
	23			
	30			

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	16	土	17:00~18:00		
	26	火	14:30~15:30		
	30	土	17:00~18:00		

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ッガ - 参照して下さい