



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8年2月の予定

日差しは明るくなりましたが、まだまだ厳しい寒さが続きます。引き続き感染防止対策を十分にして頂きますようご協力をお願いします。無理のないよう各教室に参加して、体力づくり・健康づくりにお役立てください。



## \* 《一般教室》

場所【能登川アリーナ】

参加費(会員 無料・非会員 500円)

教室名	日	曜日	時間	その他
バドミントン	3	火	20:00~22:00	※ご注意 11日(水) 祝日 24日(火) 休館日 25日(水) 休館日 で、お休みです
	4	水	10:00~12:00	
	6	金	10:00~12:00	
	10	火	20:00~22:00	
	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	金	
13				
20				
27				
バドミントン初心者クラス 『ブルースカイ』	4	水	20:00~22:00	※ご注意 11日・25日(水) 休館日で、お休みです
ピンポン (木)桶ッ卓球あり	4	水	20:00~22:00	※ご注意 11日(水) 祝日 12日(木) 休館日 25日(水) 休館日 で、お休みです
	5	木	13:00~16:00	
	6	金	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	

## \* 《特別教室》

場所【能登川アリーナ 多目的室】

◇姿勢改善&筋力UP運動教室	6日・20日・27日(金)	13:00~14:00
◇スクエアステップ教室(6回)-A)	19日・26日(木)	10:00~11:30
◇スクエアステップ教室(11回)-A)	5日・19日・26日(木)	10:00~11:30

5日・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】 参加費(会員 500円・非会員 700円)

リフレッシュヨガ	3	火	11:00~12:00	※ご注意 24日(火) 休館日 で、お休みです
	10			
	17			

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

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	3	火	10:00~12:00	※ご注意 12日(木) 休館日 24日(火) 休館日 で、お休みです
	5	木	10:00~12:00	
	6	金	20:00~22:00	
	10	火	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	3	火	10:00~12:00	※ご注意 12日(木) 休館日 24日(火) 休館日 で、お休みです
	5	木		
	10	火		
	17	火		
	26	木		
ネットでポンпой	3	火	10:00~12:00	※ご注意 24日(火) 休館日 で、お休みです
	10			
バスケットボール	4	水	20:00~22:00	※ご注意 11日・25日(水) 休館日で、お休みです
	18			

場所【能登川グラウンド】

陸上(小学生)	7	土	9:30~11:30	雨天など天候不順で グラウンドの状態が 悪い場合はお休みです
	14			
	21			

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	10	火	13:30~14:30	
	14	土	17:00~18:00	
	17	火	13:30~14:30	
	28	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	ふれあい運動公園がサマー 参照して下さい
----------	----	-----	------------	-------------------------