



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7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ください。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	4	火	20:00~22:00	※ご注意 11日(火) 祝日 12日(水) 休館日 25日(火) 休館日 26日(水) 休館日 で、お休みです
	5	水	10:00~12:00	
	7	金	10:00~12:00	
	14	金	10:00~12:00	
	18	火	20:00~22:00	
	19	水	10:00~12:00	
	21	金	10:00~12:00	
	28	金	10:00~12:00	
バドミントン シニアクラス	7	金	13:00~16:00	
	14			
	21			
	28			
バドミントン初心者クラス 『ブルースカイ』	5	水	20:00~22:00	※ご注意12日・26日(水) 休館日で、お休みです
	19			
ピンポン (木)桶ツ卓球あり	5	水	20:00~22:00	※ご注意 12日(水) 休館日 26日(水) 休館日 で、お休みです
	6	木	13:00~16:00	
	7	金	13:00~16:00	
	13	木	13:00~16:00	
	14	金	13:00~16:00	
	19	水	20:00~22:00	
	20	木	13:00~16:00	
	21	金	13:00~16:00	
	27	木	13:00~16:00	
	28	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	7日・21日(金)	13:00~14:00
◇スクエアステップ教室(6回-J)	13日・27日(木)	10:00~11:30
◇スクエアステップ教室(11回-J)	6日・13日・20日・27日(木)	10:00~11:30

6日・20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	4 18	火	11:00~12:00	11日祝日・25日休館日 で、お休みです
----------	---------	---	-------------	-------------------------

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	4	火	10:00~12:00	※ご注意 11日(火) 祝日 25日(火) 休館日 で、お休みです
	6	木	10:00~12:00	
	7	金	20:00~22:00	
	13	木	10:00~12:00	
	14	金	20:00~22:00	
	18	火	10:00~12:00	
	20	木	10:00~12:00	
	21	金	20:00~22:00	
	27	木	10:00~12:00	
	28	金	20:00~22:00	
スポレック	4	火	10:00~12:00	※ご注意 11日(火) 祝日 25日(火) 休館日 で、お休みです
	6	木		
	13	木		
	18	火		
ネットでポンпой	4	火	10:00~12:00	11日祝日・25日休館日 で、お休みです
	18	火	10:00~12:00	
バスケットボール	5 19	水	20:00~22:00	※ご注意12日・26日(水) 休館日で、お休みです

場所【能登川グラウンド】

陸上(小学生)	1 8 15 22	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
---------	--------------------	---	------------	--------------------------------------

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	1	土	17:00~18:00
	11	火	13:30~14:30
	15	土	17:00~18:00
	18	火	13:30~14:30

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	毎週	火~日	9:00~16:00	ふれあい運動公園利用 参照して下さい
----------	----	-----	------------	-----------------------