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いただけます

NPO法人　能登川総合スポーツクラブ教室日程　　令和５年**5月**の予定

風薫る５月。スポーツを楽しむ絶好の季節になりました。感染症予防に心掛け、病気に負けない健康な身体づくりに努めていきましょう。
スポーツクラブは皆さまの体力づくりのお手伝いをさせていただきます。

＊《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	12 16 17 19 23 24 26 30 31	金 火 水 金 火 水 金 火 水	１０：００～１２：００ ２０：００～２２：００ １０：００～１２：００ １０：００～１２：００ ２０：００～２２：００ １０：００～１２：００ １０：００～１２：００ ２０：００～２２：００ １０：００～１２：００	※ご注意 ２日(火)　休館日 ３日(水)　祝日 ５日(金)　祝日 ９日(火)　休館日 １０日(水)　休館日 で、お休みです
バドミントン シニアクラス	12 19 26	金	１３：００～１５：００	５日(金)　祝日 で、お休みです
バドミントン初心者クラス 『ブルースカイ』	17 24 31	水	２０：００～２２：００	３日(水)　祝日 １０日(水)　休館日 でお休みです
ピンポン	12 17 18 19 24 25 26 31	金 水 木 金 水 木 金 水	１３：００～１６：００ ２０：００～２２：００ １３：００～１６：００ １３：００～１６：００ ２０：００～２２：００ １３：００～１６：００ １３：００～１６：００ ２０：００～２２：００	※ご注意 ３日(水)　祝日 ４日(木)　祝日 ５日(金)　祝日 10日(水)　休館日 11日(木)　休館日 で、お休みです

＊《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	１２日・１９日（金）１３：００～１４：００
◇ スクエアステップ教室	１８日・２５日（木）１０：００～１１：３０

└１８日のみ場所がアリーナに変わります

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	16 23 30	火	１１：００～１２：００	２日(火)　休館日 ９日(火)　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	12 16 18 19 23 25 26 30	金 火 木 金 火 木 金 火	２０：００～２２：００ １０：００～１２：００ １０：００～１２：００ ２０：００～２２：００ １０：００～１２：００ １０：００～１２：００ ２０：００～２２：００ １０：００～１２：００	※ご注意 ２日(火)　休館日 ４日(木)　祝日 ５日(金)　祝日 ９日(火)　休館日 １１日(木)　休館日 で、お休みです
スポレック	16 18 23 25 30	火 木 火 木 火	１０：００～１２：００	２日(火)　休館日 ４日(木)　祝日 ９日(火)　休館日 １１日(木)　休館日 で、お休みです
ネットでポンポイ	16 23 30	火	１０：００～１２：００	２日(火)　休館日 ９日(火)　休館日 で、お休みです
バスケットボール	17 24 31	水	２０：００～２２：００	３日(水)　祝日 １０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）	13 20 27	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　2,500円・非会員　3,500円）

フラダンス	16 20 23 27	火 土 火 土	１３：３０～１４：３０ １７：００～１８：００ １３：３０～１４：３０ 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	ふれあい運動公園ｶﾚﾝﾀﾞｰ 参照して下さい

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