



能登川総合スポーツ
クラブのQRコード



NPO法人 能登川総合スポーツクラブ教室日程 令和4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。コロナの影響で思うようにスポーツを楽しむことができませんが感染症予防に心掛けて、コロナに負けない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健康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 | 13 | 金 | 10:00~12:00 | ※ご注意 |
| | 17 | 火 | 20:00~22:00 | 3日(火) 祝日 |
| | 18 | 水 | 10:00~12:00 | 4日(水) 祝日 |
| | 20 | 金 | 10:00~12:00 | 6日(金) 休館日 |
| | 24 | 火 | 20:00~22:00 | 10日(火) 休館日 |
| | 25 | 水 | 10:00~12:00 | 11日(水) 休館日 |
| | 27 | 金 | 10:00~12:00 | で、お休みです |
| | 31 | 火 | 20:00~22:00 | |
| バドミントン シニアクラス | 13 | | | 6日(金) 休館日 |
| | 20 | 金 | 13:00~15:00 | で、お休みです |
| | 27 | | | |
| バドミントン初心者クラス 『ブルースカイ』 | 18 | 水 | 20:00~22:00 | 4日(水)祝日・11日(水)休館日 でお休みです |
| ピンポン | 13 | 金 | 13:00~16:00 | ※ご注意 |
| | 18 | 水 | 20:00~22:00 | 4日(水) 祝日 |
| | 19 | 木 | 13:00~16:00 | 5日(木) 祝日 |
| | 20 | 金 | 13:00~16:00 | 6日(金) 休館日 |
| | 25 | 水 | 20:00~22:00 | 11日(水) 休館日 |
| | 26 | 木 | 13:00~16:00 | 12日(木) 休館日 |
| | 27 | 金 | 13:00~16:00 | で、お休みです |
| | | | | |

* 《特別教室》

◇ 姿勢改善&筋力UP運動教室 13日・20日・27日(金) 13:00~14:00

場所【能登川アリーナ 多目的室】

◇ スクエアステップ教室 19日(木) 10:00~11:30 場所【アリーナ会議室】

26日(木) 10:00~11:30 場所【アリーナ多目的室】

◇ バドミントン(キッズクラス) 13日・20日・27日(金) 16:00~17:00

場所【能登川アリーナ】

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 | 17 | | | ※ご注意 |
| | 24 | 火 | 11:00~12:00 | 3日(火)祝日・10日(火)休館日 |
| | 31 | | | 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 | 13 | 金 | 使用不可 | ※ご注意 | |
| | 17 | 火 | 10:00~12:00 | 3日(火) 祝日 | |
| | 19 | 木 | 10:00~12:00 | 5日(木) 祝日 | |
| | 20 | 金 | 20:00~22:00 | 6日(金) 休館日 | |
| | 24 | 火 | 10:00~12:00 | 10日(火) 休館日 | |
| | 26 | 木 | 10:00~12:00 | 12日(木) 休館日 | |
| | 27 | 金 | 20:00~22:00 | 13日(金) 使用不可 | |
| | 31 | 火 | 10:00~12:00 | で、お休みです | |
| | スポレック | 17 | 火 | | 3日(火) 祝日 |
| | | 19 | 木 | | 5日(木) 祝日 |
| 24 | | 火 | 10:00~12:00 | 10日(火) 休館日 | |
| 26 | | 木 | | 12日(木) 休館日 | |
| 31 | | 火 | | で、お休みです | |
| ネットでポンポイ | 17 | | | 3日(火) 祝日 | |
| | 24 | 火 | 10:00~12:00 | 10日(火) 休館日 | |
| | 31 | | | で、お休みです | |
| バスケットボール | 18 | 水 | 20:00~22:00 | 4日(水)祝日・11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) | 14 | | | 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 |
| | 21 | 土 | 9:30~11:30 | |
| | 28 | | | |

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 | 7 | 土 | 17:00~18:00 | |
| | 17 | 火 | 13:30~14:30 | |
| | 21 | 土 | 17:00~18:00 | |
| | 24 | 火 | 13:30~14:30 | Jミレ別館研修室 |

(※24日(火)のみ会場が変更になりますのでご注意ください。)

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 |
|----------|----|-----|------------|--------------------------|