



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7月の予定

改訂版



暑さが厳しい時期です。湿度・温度の変化に伴う病気・事故が多くなります。この時期を元気に過ごすために、感染症対策はもちろん こまめに水分補給をして健康管理に注意しましょう。アリーナ内でも熱中症対策をお忘れなく!!

* 《一般教室》

場所【能登川アリーナ】	参加費(会員 無料・非会員 800円)	教室名	日	曜日	時間	その他												
バドミントン		1	水	10:00~12:00	※ご注意 21日(火) 休館日 22日(水) 休館日 29日(水) 使用不可 31日(金) 使用不可 で、お休みです													
		3	金	10:00~12:00														
		7	火	20:00~22:00														
		8	水	10:00~12:00														
		10	金	10:00~12:00														
		14	火	20:00~22:00														
		15	水	10:00~12:00														
		17	金	10:00~12:00														
		24	金	10:00~12:00														
		28	火	20:00~22:00														
		29	水	使用不可														
		31	金	使用不可														
		バドミントン シニアクラス		3		10	17	24	金	13:00~16:00								
31	使用不可																	
バドミントン初心者クラス 『ブルースカイ』				1	8	15	29	水	20:00~22:00	※ご注意 22日(水) 休館日 で、お休みです								
				29	水	使用不可												
		31	金	使用不可														
ピンポン (木)桶ツ卓球あり		1	2	3	8	9	10	15	16	17	23	24	29	30	31	水	20:00~22:00	※ご注意 22日(水) 休館日 30日(木) 使用不可 31日(金) 使用不可 で、お休みです
		2	木	13:00~16:00														
		3	金	13:00~16:00														
		8	水	20:00~22:00														
		9	木	13:00~16:00														
		10	金	13:00~16:00														
		15	水	20:00~22:00														
		16	木	13:00~16:00														
		17	金	13:00~16:00														
		23	木	13:00~16:00														
		24	金	13:00~16:00														
		29	水	20:00~22:00														
		30	木	使用不可														
31	金	使用不可																

* 《特別教室》

場所【能登川アリーナ 多目的室】	参加費(会員 500円・非会員 800円)
◇姿勢改善&筋力UP運動教室	3日・17日・24日(金) 13:00~14:00
◇スクエアステップ教室(6回J-1)	9日・23日(木) 10:00~11:30
◇スクエアステップ教室(10回J-1)	2日・9日・16日・23日・30日(木) 10:00~11:30

2日・16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 800円)
リフレッシュヨガ	7 14 28 火 11:00~12:00 ※ご注意 21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 800円)	教室名	日	曜日	時間	その他											
ビーチボール		2	3	7	9	10	14	16	17	23	24	28	30	31	木	10:00~12:00	※ご注意 21日(火) 休館日 28日(火) 使用不可 30日(木) 使用不可 で、お休みです
		2	木	10:00~12:00													
		3	金	20:00~22:00													
		7	火	10:00~12:00													
		9	木	10:00~12:00													
		10	金	20:00~22:00													
		14	火	10:00~12:00													
		16	木	10:00~12:00													
		17	金	20:00~22:00													
		23	木	10:00~12:00													
		24	金	20:00~22:00													
		28	火	使用不可													
		30	木	使用不可													
31	金	20:00~22:00															
スポレック		2	7	9	14	16	23	28	30	木	10:00~12:00	※ご注意 21日(火) 休館日 28日(火) 使用不可 30日(木) 使用不可 で、お休みです					
		2	木	10:00~12:00													
		7	火	10:00~12:00													
		9	木	10:00~12:00													
		14	火	10:00~12:00													
		16	木	10:00~12:00													
23	木	10:00~12:00															
28	火	使用不可															
30	木	使用不可															
バスケットボール		1	8	15	29	水	20:00~22:00	※ご注意 22日(水) 休館日 で、お休みです									
		29	水	使用不可													
		31	金	使用不可													

場所【能登川グラウンド】	参加費(会員 500円・非会員 800円)
陸上(小学生)	4 11 25 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】	参加費(会員 3,000円)
フラダンス	4 7 18 28 土 火 土 火 16:30~17:30 14:30~15:30 16:30~17:30 14:30~15:30

場所【ふれあい運動公園グラウンドゴルフ場】	参加費(会員 500円・非会員 800円)
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