



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7月の予定

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 500円)

教室名	日	曜日	時間	その他
バドミントン	1	火	20:00~22:00	※ご注意 22日(火) 休館日 23日(水) 休館日 30日(水) 使用不可 で、お休みです
	2	水	10:00~12:00	
	4	金	10:00~12:00	
	8	火	20:00~22:00	
	9	水	10:00~12:00	
	11	金	10:00~12:00	
	15	火	20:00~22:00	
	16	水	10:00~12:00	
	18	金	10:00~12:00	
	25	金	10:00~12:00	
	29	火	20:00~22:00	
	30	水	使用不可	
バドミントン シニアクラス	4	金	13:00~15:00	
	11			
	18			
	25			
バドミントン初心者クラス 『ブルースカイ』	2			※ご注意 23日(水) 休館日 で、お休みです
	9	水	20:00~22:00	
	16			
	30			
ピンポン (木) 桶ッ卓球あり	2	水	20:00~22:00	※ご注意 23日(水) 休館日 31日(木) 使用不可 で、お休みです
	3	木	13:00~16:00	
	4	金	13:00~16:00	
	9	水	20:00~22:00	
	10	木	13:00~16:00	
	11	金	13:00~16:00	
	16	水	20:00~22:00	
	17	木	13:00~16:00	
	18	金	13:00~16:00	
	24	木	13:00~16:00	
	25	金	13:00~16:00	
	30	水	20:00~22:00	
	31	木	使用不可	

*《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	4日・11日・18日(金)	13:00~14:00
◇スクエアステップ教室(6回-J)	10日・24日・31日(木)	10:00~11:30
◇スクエアステップ教室(10回-J)	3日・10日・17日・24日・31日(木)	10:00~11:30

3日・17日はアリーナまた31日は会議・研修室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	1 8 15 29	火	11:00~12:00	※ご注意 22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	1	火	10:00~12:00	※ご注意 22日(火) 休館日 29日(火) 使用不可 31日(木) 使用不可 で、お休みです
	3	木	10:00~12:00	
	4	金	20:00~22:00	
	8	火	10:00~12:00	
	10	木	10:00~12:00	
	11	金	20:00~22:00	
	15	火	10:00~12:00	
	17	木	10:00~12:00	
	18	金	20:00~22:00	
	24	木	10:00~12:00	
	25	金	20:00~22:00	
	29	火	使用不可	
	31	木	使用不可	
スポレック	1	火	10:00~12:00	※ご注意 22日(火) 休館日 29日(火) 使用不可 31日(木) 使用不可 で、お休みです
	3	木		
	8	火		
	10	木		
	15	火		
	17	木		
ネットでポンпой	29	火	10:00~12:00	※ご注意 22日(火) 休館日 29日(火) 使用不可 で、お休みです
	31	木		
	1	火		
	8	火		
バスケットボール	15		20:00~22:00	※ご注意 23日(水) 休館日 で、お休みです
	29			
	2	水		
	9			
	16			
	30			

場所【能登川グラウンド】

陸上(小学生)	5 12 26	土	9:30~11:30	雨天など天候不順でグラウンドの状況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	5	土	17:00~18:00	
	8	火	13:30~14:30	
	19	土	17:00~18:00	
	29	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	ふれあい運動公園加サ-参照して下さい
----------	----	-----	------------	--------------------