



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**4月**の予定



## \* 《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<br>29日(火) 祝日<br>30日(水) 休館日<br>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 |                                            |
|                          | 22 | 火  | 20:00~22:00 |                                            |
|                          | 23 | 水  | 10:00~12:00 |                                            |
|                          | 25 | 金  | 10:00~12:00 |                                            |
| バドミントン<br>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<br>『ブルースカイ』 | 2  | 水  | 20:00~22:00 | ※ご注意<br>30日(水) 休館日<br>で、お休みです              |
|                          | 9  |    |             |                                            |
|                          | 16 |    |             |                                            |
|                          | 23 |    |             |                                            |
| ピンポン                     | 2  | 水  | 20:00~22:00 | ※ご注意<br>30日(水) 休館日<br>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 |                                            |
|                          | 23 | 水  | 20:00~22:00 |                                            |
|                          | 24 | 木  | 13:00~16:00 |                                            |
|                          | 25 | 金  | 13:00~16:00 |                                            |

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<br>29日(火) 祝日<br>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 |                              |
|          | 22 | 火  | 10:00~12:00 |                              |
|          | 24 | 木  | 10:00~12:00 |                              |
|          | 25 | 金  | 20:00~22:00 |                              |
| スプレック    | 1  | 火  | 10:00~12:00 | ※ご注意<br>29日(火) 祝日<br>で、お休みです |
|          | 3  | 木  |             |                              |
|          | 8  | 火  |             |                              |
|          | 10 | 木  |             |                              |
|          | 15 | 火  |             |                              |
|          | 17 | 木  |             |                              |
| ネットでポンポイ | 1  | 火  | 10:00~12:00 | ※ご注意<br>29日(火) 祝日<br>で、お休みです |
|          | 8  |    |             |                              |
|          | 15 |    |             |                              |
|          | 22 |    |             |                              |
| バスケットボール | 2  | 水  | 20:00~22:00 |                              |
|          | 9  |    |             |                              |
|          | 16 |    |             |                              |
|          | 23 |    |             |                              |

場所【能登川グラウンド】

|         |          |   |            |                     |
|---------|----------|---|------------|---------------------|
| 陸上（小学生） | 12<br>19 | 土 | 9:30~11:30 | グラウンドの状態が悪い場合はお休みです |
|---------|----------|---|------------|---------------------|

## \* 《特別教室》

◇能登川水車とカヌーランド8和ウォーク 23日（水）9:00出発 集合場所【能登川ミツ駐車場】

場所【能登川アリーナ 多目的室】

|                     |                   |             |
|---------------------|-------------------|-------------|
| ◇姿勢改善&筋力UP運動教室      | 11日・18日・25日(金)    | 13:00~14:00 |
| ◇スクエアステップ教室(6回J-7)  | 10日・24日(木)        | 10:00~11:30 |
| ◇スクエアステップ教室(11回J-7) | 3日・10日・17日・24日(木) | 10:00~11:30 |

3日・17日はアリーナB面に場所が変わります

場所 火曜【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<br>8<br>15<br>22 | 火 | 11:00~12:00 | ※ご注意<br>29日(火) 祝日<br>で、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 |  |
|       | 22 | 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ッガー参照して下さい |
|----------|----|-----|------------|---------------------|