



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5年9月の予定

まだまだ残暑厳しい日が続きます。夏の疲れは残っていませんか？季節の変わり目です。引続き感染症対策はもちろんです。体調を崩されないようスポーツをお楽しみください。



### \* 《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	金	10:00~12:00	※ご注意 19日(火) 休館日 20日(水) 休館日 26日(火) 休館日 で、お休みです
	5	火	20:00~22:00	
	6	水	10:00~12:00	
	8	金	10:00~12:00	
	12	火	20:00~22:00	
	13	水	10:00~12:00	
	15	金	10:00~12:00	
	22	金	10:00~12:00	
	27	水	10:00~12:00	
	30	金	10:00~12:00	
バドミントンシニアクラス	1	金	13:00~15:00	
	8			
	15			
	22			
バドミントン初心者クラス『ブルースカイ』	6	水	20:00~22:00	※ご注意 20日(水) 休館日 で、お休みです
	13			
	27			
ピンポン	1	金	13:00~16:00	※ご注意 20日(水) 休館日 で、お休みです
	6	水	20:00~22:00	
	7	木	13:00~16:00	
	8	金	13:00~16:00	
	13	水	20:00~22:00	
	14	木	13:00~16:00	
	15	金	13:00~16:00	
	21	木	13:00~16:00	
	22	金	13:00~16:00	
	27	水	20:00~22:00	
	28	木	13:00~16:00	
	29	金	13:00~16:00	

### \* 《特別教室》

場所【能登川アリーナ 多目的室】		
◇バドミントン(キッズクラス)	1日(金)	16:00~17:00
◇姿勢改善&筋力UP運動教室	1日・15日・29日(金)	13:00~14:00
◇スクエアステップ教室	14日・28日(木)	10:00~11:30

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	5 12	火 11:00~12:00
		19日・26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	金	20:00~22:00	※ご注意 19日(火) 休館日 26日(火) 休館日 で、お休みです
	5	火	10:00~12:00	
	7	木	10:00~12:00	
	8	金	20:00~22:00	
	12	火	10:00~12:00	
	14	木	10:00~12:00	
	15	金	20:00~22:00	
	21	木	10:00~12:00	
	22	金	20:00~22:00	
	28	木	10:00~12:00	
29	金	20:00~22:00		
スロレック	5	火	10:00~12:00	※ご注意 19日(火) 休館日 26日(火) 休館日 で、お休みです
	7	木		
	12	火		
	14	木		
ネットでポンпой	5	火	10:00~12:00	19日・26日(火)休館日 で、お休みです
	12			
	28			
バスケットボール	6	水	20:00~22:00	※ご注意 20日(水) 休館日 で、お休みです
	13			
	27			

場所【能登川グラウンド】				
陸上(小学生)	2 9 16	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	5 9 12 16	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ッパ 参照して下さい