



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4年11月の予定

色づいた木の葉が落ち始め 少しずつ寒い季節へと向かっています。朝夕の冷え込みも厳しくなり、空気も乾燥してきました。ワクチン接種を済ませられた方でも引き続き感染症予防をお願いします。コロナに負けない身体づくりを！また、風邪をひかれないよう十分お気を付けてください。



*《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	火	20:00~22:00	※ご注意 4日(金) 休館日 18日(金) 使用不可 23日(水) 祝日 で、お休みです
	2	水	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	使用不可	
	22	火	20:00~22:00	
	25	金	10:00~12:00	
29	火	20:00~22:00		
バドミントン シニアクラス	11	金	13:00~15:00	※ご注意 4日(金)休館日 18日(金) 使用不可 で、お休みです
	18	金	使用不可	
	25	金	13:00~15:00	
バドミントン初心者クラス 『ブルースカイ』	2	水	20:00~22:00	※ご注意 23日(水) 祝日 で、お休みです
	9			
	16			
	30			
ピンポン	2	水	20:00~22:00	※ご注意 3日(木) 祝日 4日(金) 休館日 23日(水) 祝日 24日(木) 休館日 で、お休みです
	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	使用不可	
25	金	13:00~16:00		
30	水	20:00~22:00		

*バドミントン・ジュニア大会 27日(日) 9:00~ 場所【能登川アリーナ】

*《特別教室》

- ◇ 姿勢改善&筋力UP運動教室 11日・18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 10日(木) 10:00~11:30 場所【能登川アリーナ】
- ◇ バドミントン(キッズクラス) 25日(金) 16:00~17:00 場所【能登川アリーナ】
- ◇ 能登川地区を歩こう8回ウォーク 16日(水) 9:00集合 集合場所【JR能登川駅東口】

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 22 29	火	11:00~12:00

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 3日(木) 祝日 4日(金) 休館日 18日(金) 使用不可 24日(木) 休館日 で、お休みです
	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	使用不可	
	22	火	10:00~12:00	
	25	金	20:00~22:00	
	29	火	10:00~12:00	
スポレック	1	火	10:00~12:00	※ご注意 3日(木) 祝日 24日(木) 休館日 で、お休みです
	8	火		
	10	木		
	15	火		
	17	木		
ネットでポンпой	1	火	10:00~12:00	
	8			
	15			
	22			
	29			
バスケットボール	2	水	20:00~22:00	※ご注意 23日(水) 祝日 で、お休みです
	9			
	16			
	30			

場所【能登川グラウンド】				
陸上(小学生)	5 12 19 26	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	1 5 15 19	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	ふれあい運動公園加ソー-参照して下さい